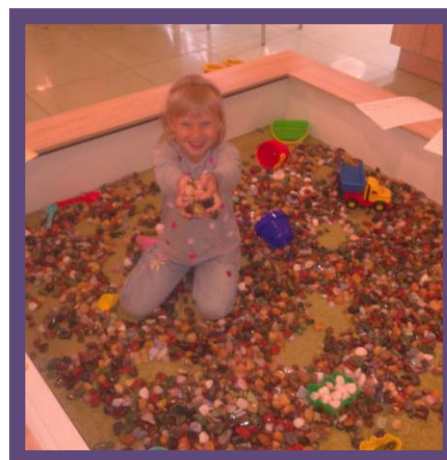


# ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 4 общеразвивающего вида с приоритетным направлением деятельности  
по физическому развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

Из опыта работы ГБДОУ детского сада № 4  
Невского района Санкт-Петербурга в условиях ОЭП  
Методическое пособие

Санкт-Петербург

2016

1

Авторы:

Л.А. Долматова, Т.А. Иванова, Л.С. Тихонова, С.А. Смолкина, Э.С. Гончарова, Т.А. Валиева, А.В. Жукова, Т.С. Марахина, Л.В. Замахова, Е.А. Зубова, Л.М. Бакаленко, А.В. Герасимова

Методическое пособие содержит практический материал, который может быть использован, как конкретный инструментальный при реализации здоровьесберегающей деятельности и призван обеспечить доступность новейших практико-ориентированных разработок, способствующих повышению качества образования.

Материалы, представленные в пособии, соответствуют двум категориям – аналитические документы, которые можно использовать в качестве шаблонов и авторские разработки, которые помогут педагогам в проектировании и планировании своей деятельности в рамках здоровьесбережения.

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр
Введение.....	5
Раздел 1. Программа «БРИЗ».....	6
1.1. Пояснительная записка.....	6
1.2. Основные принципы.....	13
1.3. Этапы реализации Программы.....	15
1.4. Оценка эффективности.....	17
1.5. Учебный план мероприятий по приобщению участников образовательного процесса к ЗОЖ.....	20
1.6. Аналитическая составляющая .....	29
Раздел 2. Работа с педагогическими кадрами .....	37
2.1. Знания всем: курс внутрифирменного повышения квалификации педагогов.....	37
➤ Пояснительная записка.....	37
➤ Учебный план.....	40
➤ Примерные конспекты по программе внутрифирменного обучения педагогов.....	41
➤ Проведение контроля.....	54
2.2. «Радуга возможностей»: система тренинговых упражнений по профилактике эмоционального выгорания педагогов.....	60
➤ Пояснительная записка.....	60
➤ Тренинг «Прекрасное настроение».....	62
➤ Тренинг «Оранжевое настроение».....	66
➤ Тренинг «Желтое настроение».....	69
➤ Тренинг «Зеленое настроение».....	72
➤ Тренинг «Голубое настроение».....	75
➤ Тренинг «Синее настроение».....	78
➤ Тренинг «Фиолетовое настроение».....	81
2.3. «Прямой эфир»: тренинг для педагогов – обучение ораторскому искусству... ..	85
➤ Встреча 1: «Публичное выступление».....	87
➤ Встреча 2: «Техника произнесения речи».....	92
➤ Встреча 3: «Запоминание текста».....	98
➤ Встреча 4: «Педагогическое общение».....	100
➤ Встреча 5: «Консультация в «прямом эфире».....	104
Раздел 3. Работа с воспитанниками .....	105
3.1. Проектная деятельность.....	105
➤ Проект «Чистюля».....	106
✓ Интеграция содержания образовательных областей .....	107
✓ Этапы реализации проекта «Чистюля».....	109
✓ Конспекты занятий.....	113
✓ Дидактические игры.....	129
✓ Игры-этюды.....	136

➤ Проект «Профессии, отвечающие за жизнь и здоровье людей».....	140
✓ «Профессия доктор».....	143
✓ «Профессия пожарный».....	146
✓ «Профессия полицейский».....	152
3.2. Организация здоровой развивающей среды для ребенка.....	155
3.3. Досуговая деятельность.....	157
 Раздел 4. Работа с семьями дошкольников .....	 161
4.1. Взаимодействие ДОУ и семьи, как фактор формирования ЗОЖ.....	161
4.2. Конспект совместного досуга родителей и детей в подготовительной группе по здоровьесбережению: «Фиксики-крепьши».....	163
4.3. Оздоровительно-физкультурное развлечение для детей подготовительной к школе группы с участием родителей.....	170
4.4. Родительское собрание на тему «Здоровый образ жизни».....	177
4.5. Музыка и семья.....	180
4.6. Воспитание интереса к физической культуре в семье.....	182
4.7. Здоровое поколение. Опыт работы детского сада с семьёй.....	184
4.8. Формирование культуры здоровья дошкольников посредством музыкально-театрализованной деятельности.....	187
Заключение « <b>Все в наших руках</b> ».....	192

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальная, как для настоящего, так и для будущего России проблема сохранения и укрепления здоровья детей, волнует и родителей, и педагогов.

Аналитические отчеты о состоянии здоровья детей России наглядно демонстрируют продолжающиеся тенденции к росту заболеваемости, увеличению хронических и патологических отклонений, катастрофическому снижению количества абсолютных здоровых детей во всех возрастно-половых группах.

Педагогическое сообщество уделяет серьезное внимание данной проблеме, используя большой арсенал средств для улучшения ситуации.

Данные методические рекомендации разрабатывались с целью обеспечения единой ситуации включения взрослых и детей в совместную деятельность по сохранению и укреплению здоровья, формированию здорового образа жизни в системе: **педагог – ребёнок – родитель**.

Дети должны получать знания о возможностях своего организма, о способах поддержки своего здоровья.

Педагоги должны сформировать у них убеждение, что здоровье – высшая ценность, важный фактор благополучия человека в его жизни, подтверждая это личным примером.

Родителями должны иметь представление о путях сохранения и укрепления физического, эмоционального, интеллектуального и духовно-нравственного здоровья своих детей.

Продукт содержит конкретные средства – практический инструментарий, позволяющий инновационный процесс сделать управляемым.

Механизмы реализации представлены с точки зрения формирования всех четырех основных структур ЗОЖ (физического, эмоционального, интеллектуального и духовно-нравственного здоровья) так и в разрезе проектирования деятельности в зависимости от категории участников процесса:

1. Работа с педагогическими кадрами.
2. Работа с воспитанниками.
3. Работа с семьями дошкольников.

Авторский коллектив много трудился вместе со своими воспитанниками, думал и учился, грустил и веселился, решал проблемы и преодолевал затруднения – и все это вместе!

Методические рекомендации будут полезны педагогам дошкольного образовательного учреждения и родителям.

В них представлены: программа работы с педагогами, сценарии досугов, проектов, конспекты занятий, подборки стихов, загадок, игр для организации непосредственной и самостоятельной образовательной деятельности с детьми, примеры организации режимных моментов и многое другое.



## Раздел 1. ПРОГРАММА «БРИЗ»

### 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*«Здоровье – это драгоценность, и,  
при том, единственная, ради  
которой стоит не жалеть времени,  
сил, трудов и великих благ»*  
Мишель де Монтень

Повышение качества образовательно-воспитательного процесса, охрана и укрепление здоровья – приоритетные задачи дошкольного образовательного учреждения. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании навыки здорового образа жизни в детском возрасте, зависит в последующем образ жизни взрослого человека. В настоящее время в связи с усложнением общественной жизни, возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Проблема формирования здорового образа жизни у всех участников образовательного процесса в ДОУ является особо **актуальной**.

Очень часто многие специалисты в определении культуры здоровья на первый план выдвигают его физическую составляющую. При этом забывая о социально-психологической и духовно-нравственной составляющих понятия. Достаточным считалось определение уровня физического развития индивида, степень его заболеваемости на тот или иной момент, критерии психического и социального здоровья изучались недостаточно. И как следствие, это вело к отсутствию комплексной системы оценки уровня здоровья человека, которая охватывала бы все его составляющие. В то время как для целостной и целенаправленной системы формирования культуры здоровья и здорового образа жизни дошкольников необходима согласованная работа всех участников образовательного поля – педагогов, медиков и родительской общественности. Однако действительность такова, что та информация о здоровье, которую ребенок получает на различных этапах возрастного развития в семье, в дошкольном учреждении, отрывочна и не носит системного характера. Нет интегративного, межведомственного подхода к решению проблем, связанных с культурой здоровья и безопасным образом жизни. Просветительская работа по вопросам здоровья, как правило, ориентирует людей преимущественно на лечение, а не на предупреждение заболеваний. В связи с этим не уделяется должного внимания путям преодоления факторов риска, возможностям самого организма противодействовать неблагоприятным влияниям. Слабо проводится работа по созданию общественного мнения на культивирование здоровья, на формирование гармонично развитого – и физически, и духовно – человека, ведущего здоровый и безопасный образ жизни.

В настоящее время при переходе к качественному дошкольному образованию важным остается использование не просто инновационных обучающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста, а здоровьесберегающих технологий. Пути реализации здоровьесберегающих технологий в ДОУ предполагают особые способы и формы обучения дошкольников сохранению своего здоровья и формирования у них навыков здорового образа жизни, позволяют решить задачи укрепления и сохранения здоровья не только детей, но и педагогов, способствуя сохранению их профессионального

долголетия. Очень важно понимание того, что неблагополучие физического и психологического здоровья педагога, проявления синдрома выгорания самым непосредственным образом влияют на успешность в обучении и здоровье детей.

### ***Цель и задачи программы***

Цель программы: Создание условий для формирования здорового образа жизни всех участников образовательного процесса в разных видах деятельности ГБДОУ в условиях реализации ФГОС ДО.

#### Задачи программы:

- обеспечить качественную работу дошкольного учреждения по укреплению и сохранению здоровья всех участников образовательного процесса ГБДОУ;
- формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью.
- привлекать педагогов и родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни.
- повысить уровень компетентности педагогов в области здоровьесберегающих технологий.

### ***Новизна программы***

В Программе *интегрируется модульный принцип* формирования культуры здоровья всех участников образовательного процесса *в зависимости от четырёх основных структурных составляющих: физического, психического, социально-нравственного и интеллектуального (обучение)*





**Модуль 1.**  
**«Формирование основ здорового образа жизни дошкольника»**

	<b>Физическое здоровье</b>	<b>Психическое здоровье</b>	<b>Социально-нравственное</b>	<b>Обучение здоровью</b>
<b>Цель</b>	Сохранение и укрепление здоровья детей	Содействие формированию осознанного отношения дошкольника к собственному здоровью и ЗОЖ	Формирование первичных представлений поведения, присущих ЗОЖ	Освоение знаний в области культуры здоровья и формирование навыков ЗОЖ
<b>Задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечение гармоничного физического развития;</li> <li>- совершенствовани е умений и навыков в основных видах движений;</li> <li>- формирование потребности в двигательной деятельности;</li> <li>- осуществлять профилактику и оздоровление средствами физического воспитания.</li> <li>-развивать психофизические качества.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-содействовать развитию психических процессов, эмоциональной и волевой сфер детей.</li> <li>- создание благоприятной атмосферы в группах.</li> <li>-формировать эмоциональную устойчивость и навыки саморегуляции психических состояний.</li> <li>-развитие коммуникативной сферы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Формировать ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;</li> <li>-формировать представления об ответственности за собственное здоровье.</li> <li>-формировать умения правильно оценивать свои поступки и поступки сверстников;</li> <li>-создать условия для усвоения норм и ценностей, принятых в обществе;</li> <li>-формирование первичных представлений о безопасном поведении в быту, социуме и природе.</li> <li>Становление позиции ребенка как активного субъекта процесса сохранения и развития своего здоровья.</li> <li>- развивать охранительное самосознание, воспитывать уважение к жизни другого человека, умение</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-научить «слушать» и «слышать» свой организм;</li> <li>- познакомить с правилами поведения на улице, в быту и социуме;</li> <li>-развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников;</li> <li>-воспитывать навыки здорового поведения:(правильное питание, движение, гигиена, свежий воздух, соблюдение режима)</li> </ul>

			сочувствовать, сопереживать чужой боли;	
Средства	-утренняя гимнастика; -физкультурно-оздоровительные мероприятия; -физкультурные занятия; -бодрящая гимнастика; -физминутки; -двигательная активность; прогулки	-подгрупповые и индивидуальные занятия с детьми; -тренинги; -досуги	-непосредственно образовательная деятельность; -режимные моменты; -физкультурно-оздоровительные мероприятия; -проектная деятельность авторитет и пример поведения и общения взрослых	-непосредственно образовательная деятельность; -режимные моменты; -физкультурно-оздоровительные мероприятия; -проектная деятельность
Ожидаемые результаты	- уровень физического развития и физической подготовленности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников; - наличие интереса к занятиям физической культурой и спортом.	уровень психического развития в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников; - знание основ культуры межличностных отношений; - положительная динамика развития коммуникативных и познавательных способностей школьников; - сформированность доступных навыков саморегуляции психического состояния.	-сформированность общечеловеческих и лично значимых качеств, ценности здоровья; - адаптированность к таким видам отношений, как труд, общественная и оздоровительная деятельность, к родителям и педагогам; - овладение навыками здоровьесберегающего поведения	-целостное представление о человеке и его здоровье; - сформированность доступных знаний в сфере сохранения здоровья; -навыки безопасного поведения в различных жизненных ситуациях; -сформированность навыков ЗОЖ



## Модуль 2. «Формирование основ здорового образа жизни педагога»

	<b>Физическое здоровье</b>	<b>Психическое здоровье</b>	<b>Социально-нравственное</b>	<b>Обучение здоровью</b>
<b>Цель</b>	Содействовать формированию ценностей физической культуры и положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности	Содействовать оптимальному психическому состоянию педагога	Содействовать укреплению социального здоровья педагога	Приобретение знаний, умений и навыков здоровьесбережения
<b>Задачи</b>	-создать представления о возможностях физической культуры в решении задач укрепления и сохранения здоровья. 2. Создать условия для занятий физическими упражнениями в режиме рабочего дня. 3. Привлечь к физкультурно-оздоровительной и физкультурно-спортивной деятельности.	-содействовать снижению уровня психической напряжённости педагогов; -содействовать повышению уровня психологической грамотности и культуры; -создание атмосферы поддержки и благоприятного психологического климата;	-формировать представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье воспитанников. -обеспечить соблюдение гигиенических требований к условиям профессионального труда. - содействовать удовлетворению потребности в адекватной оценке профессиональных и личностных качеств педагога.	-создать методологические и технологические основания для моделирования различных видов самостоятельной деятельности, направленных на укрепление здоровья в образовательном учреждении. -овладеть технологиями здоровьесбережения.
<b>Средства</b>	-специально организованные занятия оздоровительными видами физических упражнений; -участие в Днях здоровья и др.; -самостоятельные занятия физическими упражнениями; -профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры; - самообразование в	- семинары и практикумы; - занятия с психологом; - изучение научной учебно-методической литературы; - релаксационные мероприятия; - аутогенная тренировка	-проведение семинаров, практикумов и мастер классов; -физкультурно-оздоровительные мероприятия; -медицинские осмотры; -средства материального и морального поощрения; - средства повышения творческой активности и инициативности.	- методологические семинары; - курсы повышения квалификации; -обмен опытом здоровьесбережения; - самообразование; - СМИ

	сфере физической культуры			
<b>Ожидаемые результаты</b>	-сформированность знаний в сфере оздоровительной и лечебной физической культуры; -снижение уровня заболеваемости педагогов; - сформированность положительного отношения к физкультурно-оздоровительной деятельности и навыков самостоятельных занятий физ. упражнениями.	- высокий уровень культуры межличностных отношений; - сформированность знаний навыков саморегуляции психических состояний; - повышение образовательного уровня в этой сфере	-отношение к здоровью как к ценности; - удовлетворённость условиями и оценкой профессиональной деятельности; - повышение уровня творческой активности.	-научное понимание сущности здоровья и ЗОЖ; - знания в области здоровьесбережения -стратегии и технологии саморазвития; - навыки управления своим здоровьем.

### Модуль 3. «Формирование основ здорового образа жизни семьи»

	<b>Физическое здоровье</b>	<b>Психическое здоровье</b>	<b>Социально-нравственное</b>	<b>Обучение здоровью</b>
<b>Цель</b>	Содействовать формированию ценностей физической культуры и положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности	Содействие созданию благоприятного психологического климата в семье	Развитие и совершенствование культуры здоровья родительской общности	Приобретение знаний, умений и навыков здоровьесбережения
<b>Задачи</b>	-познакомить с возможностями физической культуры как пространства оздоровления человека. -познакомить с основами физического воспитания и физической рекреации в семье. - познакомить с основами закаливания	-создать представления об основах сохранения и укрепления психического здоровья в семье. -сообщить о средствах саморегуляции психических состояний и релаксации	-формировать представления об ответственности за собственное здоровье и здоровье своих детей. -познакомить с основами нравственного здоровья человека.	-обеспечить информацией для формирования собственных стратегий и технологий сохранения и укрепления здоровья. - сообщить о средствах профилактики заболеваний и оздоровления в условиях семьи. -создать условия для приобщения к

				<b>ЗОЖ</b>
<b>Средства</b>	-родительские собрания; - беседы; -научно-методическая литература; - совместные физкультурно-оздоровительные и физкультурно-спортивные мероприятия.	- родительские собрания; -наглядная информация; - беседы; - научно-методическая литература; - индивидуальное консультирование	-родительские собрания; - беседы; -научно-методическая литература; -наглядная информация.	-родительские собрания; -беседы, консультации, мастер-классы, -научно-методическая литература, -наглядная информация; - совместные мероприятия по освоению навыков и приёмов ЗОЖ
<b>Ожидаемые результаты</b>	- расширение знаний в сфере оздоровит. физической культуры; - повышение интереса к физкультурно-спортивной деятельности; - усвоение правил закаливания.	благоприятные межличностные отношения в семье; - знания в области саморегуляции психических состояний и релаксации.	- понимание ценности здоровья; - знания по профилактике вредных привычек и зависимостей; - усиление оздоровительной функции семьи	- научное понимание сущности здоровья и ЗОЖ. - знания в сфере жизненно важных основ здоровья ребёнка;



## 1.2. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ

Формирование основ ЗОЖ у детей является основным условием их гармоничного и всестороннего развития. Чтобы добиться желаемого результата и улучшить, а также сохранить здоровье ребенка в период дошкольного детства, необходима ежедневная и кропотливая работа, в тесном сотрудничестве семьи и ДОУ, с опорой на основные принципы:

– **Принцип научности** – обоснование и подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на формирование ЗОЖ, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.

– **Принцип активности и сознательности** – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и осуществление целенаправленной деятельности по приобщению к ЗОЖ себя и детей.

– **Принцип комплексности и интегративности** – решение задач приобщения к ЗОЖ участников образовательного процесса в системе учебно-воспитательного процесса во всех видах деятельности.

– **Принцип адресованности и преемственности** – укрепление связей между различными возрастными категориями, уважение норм и ценностей семьи, ориентация на развитие позитивного потенциала семьи.

– **Принцип результативности и гарантированности** – реализация прав детей и родителей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

– **Принцип толерантности** – при котором допускается, что другие могут думать и действовать иначе, способность признавать идеи и мнения других участников взаимодействия.

ФГОС ДО, декларирует, что дошкольное образование – это особая образовательная ступень, которая требует соотнесения основных принципов со спецификой возрастных и психологических возможностей обучающихся. Поэтому необходимо учитывать еще 2-е важные группы принципов:

### **Принципы, сформулированные на основе требований ФГОС:**

– Поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.

– Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических работников ДОУ) и детей.

– Уважение к личности ребенка.

– Реализация программы в формах, характерных для детей определенных возрастных групп (старший дошкольный возраст), прежде всего, в форме игры, познавательно-исследовательской деятельности, а также в творческой активности.

### **Принципы дошкольного образования:**

– Полноценное проживание ребенком всех этапов детства, обогащение детского развития;

– Построение образовательной деятельности на основе учета индивидуальных особенностей каждого ребенка;

- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных отношений;
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- Сотрудничество ДОУ с семьей;
- Приобщение детей к социокультурным нормам и основам ЗОЖ;
- Формирование познавательных интересов и действий ребенка в различных видах деятельности;
- Соответствие условий, требований методов возрасту и особенностям развития ребенка.

#### ***Адресность программы***

Программа адресована работникам дошкольных образовательных организаций для использования с детьми старшего дошкольного возраста, их семьями и общественностью.



### **1.3. ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**I этап (подготовительный, начальный) – 1-й учебный год**

Содержание деятельности:

- Разработка внутренних локальных актов;
- постановка целей;
- прогнозирование перспектив развития информационного пространства;
- анкетирование всех участников образовательного процесса по вопросам здоровьесбережения;
- курсовая подготовка педагогов на базе СПб АППО и ИМЦ Невского района;
- изучение запросов и потребностей педагогов в отношении дальнейшего профессионального роста;
- организация мониторинговых исследований.

Результат:

Подготовка минимально -необходимых ресурсов для реализации программы.

**II этап (практический) – 2-й учебный год**

Содержание деятельности:

- укрепление материально технической базы ДОО;
- повышение квалификации педагогического коллектива в области современных здоровьесберегающих и здоровьесберегающих технологий;
- активизация личной и профессиональной позиции педагогов;
- проведение мероприятий для профилактики синдрома профессионального выгорания педагогов;
- освоение ИКТ для совершенствования воспитательно-образовательного процесса ДОО;
- усиление учебно-методического и информационного обеспечения воспитательно-образовательного процесса с учётом целей и планируемых результатов в контексте ОЭР;
- контроль и корректировка качества учебно-методического и информационного оснащения;
- стимулирование качественной работы педагогов.

Результат:

– рост методического и информационного обеспечения, повышение квалификации педагогического коллектива и стремление к самообразованию.

**III этап (рефлексивный) – 3-й учебный год**

Содержание деятельности:

- Обработка и систематизация информации по приобщению всех участников образовательного процесса к здоровому образу жизни;
- анализ мониторинговых исследований показателей сформированности основ здорового образа жизни всех участников образовательного процесса в условиях реализации ФГОС в разных видах деятельности;
- анализ эффективности мероприятий по внедрению здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДООУ;
- рефлексивная деятельность;
- обобщение передового опыта;

Результат:



– качественный рост показателей результативности воспитательно-образовательного процесса в ДОУ в условиях реализации ФГОС в разных видах деятельности по формированию основ ЗОЖ всех участников педагогического процесса.



## 1.4. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ

Количественные и качественные показатели по формированию здорового образа жизни.

### **Категория «Дети»:**

- динамика показателей здоровья;
- расширение и обогащение опыта детей в области ЗОЖ;
- осознанное отношение детей к состоянию здоровья как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
- охват детей, знакомых с основными принципами здорового образа жизни.

### **Категория «Педагоги»:**

- динамика показателей здоровья (в области психологической комфортности, изменения показателей «профессионального выгорания»);
- динамика количества педагогов, владеющих здоровьесберегающими образовательными технологиями;
- наличие банка данных методик по педагогическому сопровождению и формированию культуры здоровья.

### **Категория «Родители»:**

- динамика вовлеченности родителей, создающих условия для формирования здорового образа жизни ребенком;
- динамика количества родителей, участвующих в совместной деятельности с ГБДОУ по формированию культуры здоровья.

### ***Ресурсное обеспечение:***

Для успешной реализации Программы необходимы ресурсы.

#### **1. Кадровый потенциал** - кадровый состав, готовый к работе по заданной теме:

- 1) Руководители, управленцы, администрация.
- 2) Специалисты: психолог, инструктор по физвоспитанию, музыкальный руководитель и т.д.
- 3) Педагоги основного и дополнительного образования, готовые и мотивированные к работе в творческих коллективах и рабочих группах.
- 4) Родительский актив, нацеленный на сотрудничество.

#### **2. Материально-техническая база**, соответствующая задачам заданной темы.

#### **3. Научно-методические ресурсы:**

- взаимодействие и сотрудничество с организациями – партнерами.

#### **4. Информационные ресурсы:**

- наличие различных источников информации и доступа к ней, навыки рационального использования.

## **5. Материально-технический потенциал:**

- компьютеры, локальная сеть, выход в интернет,
- оборудованная всем необходимым лекционная аудитория для проведения семинаров, круглых столов, музыкальный зал, физкультурный зал, кабинет здоровья, кабинет психолога, оборудования для проведения уроков БОС,
- технические средства обучения (многофункциональные устройства, ксероксы, 1 мультимедийный проектор и др.),
- оборудована спортивная площадка,
- необходимое оборудование для занятий физкультурой,
- медицинский кабинет,

## **6. Финансовая обеспеченность:**

- бюджет;
- привлечение средств.

### ***Нормативно-правовое обеспечение программы***

Программа – это долгосрочный нормативный документ, определяющий приоритетные ценности и цели, особенности содержания, организации методического обеспечения учебно-воспитательного процесса.

Данная программа разработана в условиях ОЭР для реализации в ДОУ и строится на основе правовых актов:

- Международная «Конвенция о правах ребенка» (Нью-Йорк 20 ноября 1889 года). Конвенция вступила в силу и применяется в нашей стране с 15 сентября 1990 года.
- Конституция РФ принята 12 декабря 1993 года (ст. 38, ст.41, ст.42, ст. 43.)
- Федеральный Закон РФ "Об образовании". Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ
- Рекомендации Примерный основной образовательной программы образовательного учреждения с учетом особенностей, типа и вида образовательного учреждения.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. №26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1. 3049-13 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
- Федеральный закон от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 20 июля 2000г., 22 августа, 21 декабря 2004 г., 26, 30 июня 2007г., 23 июля 2008г.)
- Приказ Минздрава РФ № 186, Минобразования РФ №272 от 30 июня 1992 года «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях».
- Приказ Министерства здравоохранения и медицинской промышленности РФ №60 от 14 марта 1995 года «Об утверждении инструкции по проведению профилактических осмотров детей дошкольного и школьного возраста на основе медико-экономических нормативов».

– Письмо Минобразования РФ от 14 марта 2000г. № 65/23 -16 «О направлении инструктивно- методического письма «О гигиенических требованиях максимальной нагрузки на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»

Документы регламентирующие инновационную деятельность:

*Районный уровень*

– Распоряжение № 1717-р (О деятельности в режиме экспериментальных площадок районного уровня, подведомственных администрации Невского района Санкт-Петербурга

– Распоряжение № 1288-р «О создании Совета по развитию образования Невского района Санкт-Петербурга»

– Распоряжение № 1299-р «О регулировании инновационной деятельности в системе образования Невского района Санкт-Петербурга»

*Уровень образовательного учреждения*

– Приказ от 13.09.2013 №91(к)-2 «О переводе ГБДОУ в режим экспериментальной деятельности районного уровня»

– Положение о деятельности ГБДОУ детский сад № 4 Невского района СПб в режиме опытно-экспериментальной площадки

– Положение о совете эксперимента ГБДОУ детский сад № 4 Невского района СПб в режиме опытно-экспериментальной площадки

– Положение о творческой группе педагогов ГБДОУ детский сад № 4 Невского района СПб в режиме опытно-экспериментальной площадки.

Программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта, определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени дошкольного образования и направлена на формирование основ здорового образа жизни всех участников образовательного процесса, в условиях реализации ФГОС в разных видах деятельности.



**1.5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПРИОБЩЕНИЮ  
УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА К ЗОЖ  
1 год деятельности**

Месяц	Мероприятия	Субъекты взаимодействия	Ответственные
Сентябрь	Разработка локальных актов	Администрация – педагоги	Заведующий
	Заседание творческой группы	Специалисты- педагоги	Методист по ОЭП
	Анкетирование педагогов	Педагоги	Творческая группа ОЭД
	Диагностика	Дети	Педагог доп. образования
	Анкетирование	Родители	Творческая группа ОЭД
	Общее родительское собрание «Задачи и содержание работы на год в условиях ОЭП»	Педагоги- родители	Творческая группа ОЭД
	Разработка учебного плана по внутрифирменному обучению педагогов	Специалисты- педагоги	Творческая группа ОЭД
Октябрь	Семинар «Здоровьесберегающие технологии в ГБДОУ»	Специалисты-педагоги	специалисты
	Консультация «Спорт и дети: проблемы физического воспитания дошкольников»;	Специалисты-педагоги	Инструктор по ФИЗО
	физкультурно-оздоровительные досуги в старших группах «Путешествие в страну Здоровейка»	Специалисты-педагоги – дети родители	Инструктор по ФИЗО и педагог доп. образования
	Выпуск газеты «БРИЗ» «Работаем в режиме эксперимента»;	Специалисты-родители	Творческая группа ОЭД
	Организация выставки фотоколлажей «Как я провел лето»	Специалисты-педагоги – дети родители	Творческая группа ОЭД
	Консультация «Взаимодействие с детьми, проявляющими агрессивность в поведении»	Специалисты-педагоги	Педагог психолог
	Консультация «Учитесь болеть без лекарств».	Специалисты-родители	Педагог доп. образования

	физкультурно-психологический праздник в подготовительных группах «Путешествие на остров»	Специалисты-педагоги – дети родители	Инструктор по ФИЗО и педагог психолог
Ноябрь	«Круглый стол» «Здоровье на пять с плюсом».	специалисты -педагоги - родители	Творческая группа по ОЭД
	Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»	специалисты- родители	Инструктор по ФИЗО
	Семинар «Использование дидактических игр и пособий, создание библиотеки для приобщения дошкольников к ЗОЖ»	Специалисты -педагоги	Творческая группа ОЭД
	Консультация «Дыхательная гимнастика в детском саду»	педагоги-специалисты	Педагог доп. образования
	Консультация «Как заинтересовать детей занятиями физкультурой»	Специалисты- педагоги	Инструктор по ФИЗО
Декабрь	Семинар «Роль наглядно-информационных материалов в обеспечении взаимодействия семьи и ДОУ»	Специалисты -педагоги	Творческая группа ОЭД
	Проведение физкультурно-психологических досугов в старших и средних группах	Специалисты-педагоги – дети родители	Педагог психолог
	Мастер-класс для родителей «Уроки Айболита».	Специалисты-педагоги – дети родители	Педагог доп. образования
	Выпуск газеты БРИЗ «Тайны здоровой семьи».	Специалисты-педагоги-родители	Творческая группа ОЭД
	Консультация «Физкультура как профилактика различных заболеваний»	Специалисты- родители	Инструктор по ФИЗО
	Конкурс «На лучшую разработку дидактической игры по валеологии»	Специалисты-педагоги	Творческая группа ОЭД
	Семинар «Роль проектной деятельности в организации работы по формированию ЗОЖ»	Специалисты-педагоги	Творческая группа ОЭД
Январь	Консультация «Влияние музыки на психику ребенка»	Специалисты-педагоги	Музыкальный руководитель
	Проведение физкультурно-оздоровительных досугов в средних группах «В гостях у	Специалисты-педагоги – дети родители	Инструктор по ФИЗО

	Айболита»		
	Консультация «Когда ребенок все время плачет»	Специалисты- родители	Педагог психолог
	Семинар «Обучение анализу и составлению проектов в работе с детьми дошкольного возраста»	Специалисты-педагоги	Творческая группа ОЭД
Февраль	Консультация «Формирование гигиенических навыков и привычек»	Специалисты-педагоги	Педагог доп. образования
	Проведение физкультурно-оздоровительных досугов в подготовительных группах «Олимпийское здоровье».	Специалисты-педагоги – дети родители	Педагог доп. образования
	Реализация проекта «Альбом выходного дня»	Педагоги- дети - родители	Педагоги всех возрастных групп
	Организация выставки фотоколлажей «Моя олимпийская страна»	Специалисты-педагоги – дети родители	Творческая группа ОЭД
	Семинар «Включение родителей в работу по формированию ЗОЖ» «Альбом выходные на 5+»	Специалисты-педагоги	Творческая группа ОЭД
Март	Консультация «Психофизиологическая готовность к школе»	Специалисты-педагоги	Педагог психолог
	Консультация «Проведение комплексов гимнастики после дневного сна»	Специалисты-педагоги	Педагог доп. образования
	Реализация проекта «Альбом выходного дня»	Педагоги- дети - родители	Педагоги всех возрастных групп
	Проведение спортивно-музыкального праздника «Семья вместе - душа на месте»	Специалисты-педагоги – дети родители	Музыкальный руководитель
	Показ кукольного спектакля «День рождения Кота Мурыча»	Специалисты-педагоги – дети родители	Педагог доп. образования
	Консультация «Сон. Проблемы со сном»	Специалисты- родители	Педагог психолог
	Семинар «Познавательная исследовательская деятельность как одно из направлений в работе по формированию ЗОЖ»	Специалисты- педагоги	Творческая группа ОЭД
Апрель	Консультация «Подвижная игра, её специфика и значение»	Специалисты- педагоги	Инструктор по ФИЗО
	Проведение досугов посвященных «Дню здоровья на всех возрастных группах	Специалисты-педагоги – дети родители	Педагог доп. образования

	Консультация «Как организовать спортивный досуг ребенка в выходные дни»	Специалисты- родители	Педагог доп. образования
	Реализация проекта «Альбом выходного дня»	Педагоги- дети - родители	Педагоги всех возрастных групп
	Досуги на старших возрастных группах «Мы юные олимпийцы»	Педагоги- дети - родители	Инструктор по ФИЗО
	Обмен опытом «презентация альбома выходные на 5+»	Специалисты- педагоги	Творческая группа ОЭД

**Учебный план мероприятий по приобщению участников образовательного процесса к ЗОЖ  
2 год деятельности**

Месяц	Мероприятие	Субъекты взаимодействия	Ответственные
Сентябрь	Разработка занятий по ораторскому искусству «Прямой эфир»	Специалисты- педагоги	Творческая группа ОЭД
	Подготовка материала для проведения блока релаксации.	Специалисты- педагоги	Творческая группа ОЭД
	Выпуск газеты «БРИЗ» «Делу время –потехе час»	Специалисты- родители	Творческая группа ОЭД
	Анкетирование педагогов для оценки синдрома эмоционального выгорания	Специалисты- педагоги	Творческая группа ОЭД
Октябрь	Конкурс смотр «спортивных уголков»	Специалисты- педагоги	Инструктор по ФИЗО
	Тренинг для педагогов «Прямой эфир» Занятие 1-е «Публичное выступление»	Специалисты- педагоги	Творческая группа ОЭД
	Консультация для педагогов: «Берегите голос»	Специалисты- педагоги	Музыкальный руководитель
	Тренинг эмоционального выгорания «Прекрасное настроение»	Специалисты- педагоги	Творческая группа ОЭД
	Консультация для родителей «Одежда и здоровье детей»	Педагоги -родители	Педагог доп. образования
	Проведение физкультурно-психологического-развлечения для детей подг. гр. «В гости к бабушке»	Специалисты- педагоги-дети- родители	Инструктор по ФИЗО
Ноябрь	Тренинг для педагогов «Прямой эфир» Занятие 2-е «Техника произнесения речи»	Специалисты- педагоги	Творческая группа ОЭД
	Тренинг эмоционального	Специалисты- педагоги	Творческая



	выгорания «Оранжевое настроение»		группа ОЭД
	Консультации для педагогов: «Что делать, если ребенок много капризничает?»	Специалисты- педагоги	Педагог-психолог
	Проведение физкультурно-психологического-развлечения для детей на ст.. гр. «Путешествие на корабле»	Специалисты- педагоги-дети- родители	Педагог-психолог
	Проведение досуга на ср..гр «День матери»	Специалисты- педагоги-дети- родители	Педагог-психолог
Декабрь	Тренинг для педагогов «Прямой эфир» Занятие 3-е «запоминание текста»	Специалисты- педагоги	Творческая группа ОЭД
	Тренинг эмоционального выгорания «Желтое настроение»	Специалисты- педагоги	Творческая группа ОЭД
	Консультация для педагогов: «Сказка в жизни ребенка. Психологические аспекты сказки»	Специалисты- педагоги	Педагог-психолог
	Выпуск газеты «БРИЗ» «Недетские новости»	Специалисты-родители	Творческая группа ОЭД
	Акция «Подари другому радость»	Специалисты- педагоги-дети- родители	Творческая группа ОЭД
	Семинар «Осторожно грипп»	Специалисты- родители	Педагог доп. образования
Январь	Консультация для педагогов: «Кинезиологические упражнения в работе с детьми для развития мелкой моторики»	Специалисты- педагоги	Педагог-психолог
	Семинар- практикум «Играем вместе. Игры интересные и полезные дома»	Специалисты- родители	Педагог доп. образования
	Тренинг эмоционального выгорания «Зеленое настроение»	Специалисты- педагоги	Творческая группа ОЭД
	Тренинг для педагогов «педагогическое общение» Занятие 4-е «Публичное выступление»	Специалисты- педагоги	Творческая группа ОЭД
	Физк.-оздоровит. развлеч. на ст.гр. «Навстречу ветру»	Педагоги- дети - родители	Инструктор по ФИЗО
	Конкурс методических разработок по здоровьесбережению внутри ГБДОУ	Специалисты- педагоги	Творческая группа ОЭД

<b>Февраль</b>	Семинар районного уровня «Взаимодействие ГБДОУ с семьёй, Как необходимое условие развития здорового дошкольника.	Специалисты- педагоги	Творческая группа ОЭД
	Тренинг для педагогов Занятие 5-е в «Прямом эфире»	Специалисты- педагоги	Творческая группа ОЭД
	Тренинг эмоционального выгорания «Голубое настроение»	Специалисты- педагоги	Творческая группа ОЭД
	Физкультурно-психологическое развлечение на ср. гр. «В стране дружбы»	Специалисты- педагоги-дети- родители	Педагог-психолог
	Выставка детских работ «Моя Олимпийская страна»	Специалисты- педагоги-дети- родители	Творческая группа ОЭД
	Консультация «Безопасность на дороге»	Специалисты- родители	Педагог дополнит. образования
<b>Март</b>	Выпуск газеты «БРИЗ» «Вы спрашиваете – мы отвечаем»	Специалисты- родители	Творческая группа ОЭД
	Конкурс методических разработок по здоровьесбережению в рамках внутрисетевого взаимодействия	Специалисты- педагоги	Творческая группа ОЭД
	Тренинг эмоционального выгорания «Синее настроение»	Специалисты- педагоги	Творческая группа ОЭД
	Контроль –наглядной информации по теме «Здоровый образ жизни»	Специалисты- педагоги	Творческая группа ОЭД
	Физк.- оздоров. Праздники в подг. гр. «Хорошо на свете жить»	Специалисты- педагоги-дети- родители	Инструктор по ФИЗО
<b>Апрель</b>	Выставка детских работ «Мечта в ладошках»	Специалисты- педагоги-дети- родители	Творческая группа ОЭД
	Тренинг эмоционального выгорания «Фиолетовое настроение»	Специалисты- педагоги	Творческая группа ОЭД
	Проведение досугов посвященных «Дню здоровья на всех возрастных группах	Специалисты- педагоги-дети- родители	Педагог дополнит. образования
	«Олимпийские надежды» праздник для детей подг.гр.	Специалисты- педагоги-дети- родители	Инструктор по ФИЗО

**Учебный план мероприятий по приобщению  
участников образовательного процесса к ЗОЖ  
3 год деятельности**

<b>Месяц</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Субъекты взаимодействия</b>	<b>Ответственные</b>
<b>Сентябрь</b>	Общеродительское собрание «информирование родителей о целях и задачах третьего этапа ОЭР ГБДОУ»	Специалисты- педагоги-родители	Творческая группа ОЭД
	Выпуск газеты «БРИЗ» «Для любознательных родителей»	Специалисты- педагоги-родители	Творческая группа ОЭД
	Выставка детско-родительских работ «Не можем мы сидеть без дела»	Специалисты- педагоги-дети- родители	Творческая группа ОЭД
<b>Октябрь</b>	Консультация для педагогов: «Квест – игра, на прогулке как средство здоровьесберегающих технологий»,	Специалисты- педагоги	Педагог доп. образования
	Контроль-конкурс «проведение гимнастических комплексов в режимных моментах»	Специалисты- педагоги	Творческая группа ОЭД
	Наглядная информация: «Пример отца в воспитании у ребенка привычки к ЗОЖ», «Игры малой подвижности»	Педагоги -родители	Педагог-психолог
	Физк. –псих. развлечение подг. групп «На встречу друг другу»	Специалисты- педагоги-дети- родители	Педагог-психолог
<b>Ноябрь</b>	Игра-тренинг «Взаимодействие с ребенком: «Путешествие в заколдованный город»».	Специалисты- педагоги	Педагог-психолог
	Проведение физкультурно-оздоровительного развлечения на старших гр. «Всей семьей на старт»	Специалисты- педагоги-дети- родители	Инструктор по ФИЗО
	Консультация «Индивидуальный подход к ребенку во время групповых занятий»	Специалисты- педагоги	Педагог-психолог
	Контроль за проведением физкультминуток во время НОД	Специалисты- педагоги	Творческая группа ОЭД
	Участие в районном конкурсе «Странички для книжки на противопожарную тему «Азбука безопасности»	Специалисты- педагоги-дети- родители	Педагог-психолог
<b>Декабрь</b>	Консультация для педагогов: «Чем хорош реабилитационный инвентарь»	Специалисты- педагоги	Инструктор по ФИЗО

	Выставка детско-родительских работ «Как прекрасен этот мир!»	Специалисты-педагоги-дети- родители	Творческая группа ОЭД
	Физк.-оздор. Досуг для детей и родителей на ст.гр. «Помогите мне быть здоровым!»	Специалисты- педагоги-дети- родители	Творческая группа ОЭД
	Выпуск газеты «Бриз» «Безопасность в вашем доме»	Специалисты- родители	Педагог доп. образования
	Контроль проверка наглядной информации для родителей	Специалисты- педагоги	
<b>Январь</b>	Физк.-оздор. Досуг для детей и родителей в средних группах «По дороге с облаками»	Специалисты- педагоги-дети- родители	Творческая группа ОЭД
	Консультация для родителей: «Роль семейного микроклимата в развитии детско-родительских отношений»	Специалисты- педагоги-родители	Инструктор по ФИЗО
	Консультация для педагогов: «Развитие быстроты реакции у дошкольников»	Специалисты- педагоги	Инструктор по ФИЗО
<b>Февраль</b>	Досуг для детей и родителей средних групп «Зверушки наострите ушки»	Специалисты- педагоги-дети- родители	Инструктор по ФИЗО
	Контроль- смотр физк. уголков на ст. и подг. группах	Специалисты- педагоги	Инструктор по ФИЗО
	Участие в научно-практической конференции «Толерантность и дошкольное образование: проблемы взаимодействия ДОУ, семьи, общества»	Специалисты- педагоги	Творческая группа ОЭД
	Участие в выставке ярмарке инновационных продуктов	Специалисты- педагоги	Творческая группа ОЭД
	Проведение районного семинара по ОЭР Игра – тренинг для педагогов «Взаимодействие с ребенком: «Город запретов»	Специалисты- педагоги	Творческая группа ОЭД
	Консультация: «Организация познавательных прогулок» «Развитие двигательной активности в группе»	Специалисты-педагоги	Инструктор по ФИЗО
	Консультация для родителей: «Игры, которые лечат»	Педагоги-родители	Инструктор по ФИЗО
<b>Март</b>	Организация выставки детско-родительских работ «Мечта в ладошках»	Специалисты- педагоги-дети- родители	Творческая группа ОЭД
	Выпуск газеты «БРИЗ» «Неделя здоровья в нашем ГБДОУ»	Специалисты – педагоги - родители	Творческая группа ОЭД

	Наглядная информация: «Безопасность детей в наших руках»	Педагоги - родители	Педагоги
	Физкульт.- психологические досуги на мл.гр. «Мой веселый, звонкий мяч»	Специалисты- педагоги-дети- родители	Педагог психолог
Апрель	Проведение недели здоровья на всех возрастных группах	Специалисты- педагоги-дети- родители	Педагог доп. образования
	Физк. – психол. досуг на младших группах «Мой весёлый, звонкий мяч»;	Специалисты- педагоги-дети- родители	Педагог психолог



## 1.6. АНАЛИТИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ

Для создания условий по формированию ЗОЖ участников образовательного процесса необходимо проведение информационно-аналитической работы, например: анкетирование педагогов и родителей (примеры анкет - приведены ниже).

Анкетирование педагогов нацелена на обоснование показателей и критериев здоровьесберегающей деятельности её действенности и эффективности при соблюдении определенных условий:

1. Обязательности взаимодействия детского сада и семьи;
2. Наличие готовности педагогических кадров к реализации системы здоровьесбережения;
3. Создания благоприятной здоровьесберегающей и здоровьесозидающей среды.

Таким образом, необходима продуманная система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства педагогов в области здоровьесбережения, а также методическое сопровождение процессов профессионального адаптивного становления, развития и саморазвития педагогов.

Одним из эффективных направлений повышения профессионального мастерства является включение педагогических работников в научно-исследовательскую работу по проблеме воспитания здорового ребенка.

Предлагается:

### Анкета для педагогов

Уважаемые коллеги! Просим вас ответить на вопросы данной анкеты. Ваши ответы помогут определить эффективность здоровьесберегающей деятельности в ДОУ и разработать стратегию обеспечения здоровья участников образовательного процесса в дошкольных учреждениях

Анкетирование анонимное.

№ п/ п	Содержание вопроса	Ответы	
		Да	Нет
1.	Как Вы считаете, «Основная образовательная программа» вашего ДОУ в полной мере реализует задачи здоровьесберегающей деятельности? (выберите вариант ответов, проставив знак «+»)	Да	Нет
2.	Как Вы считаете, какие подходы в организации физического воспитания в вашем ДОУ необходимо улучшить? (проставьте номера в порядке важности и актуальности).		
	- психоэмоциональный комфорт участников образовательного процесса		

	- питание			
	- медицинское обслуживание			
	- двигательный режим			
	- закаливание			
	- работа с семьёй			
	- повышение квалификации кадров			
	- введение инноваций в области физического воспитания дошкольников			
	- воспитание гигиенической культуры			
	- организация двигательной деятельности			
	- воспитание ответственного и бережного отношения к своему здоровью			
4.	Какие формы оздоровления проводите Вы в своей группе? (оцените их систематичность, проставив знак «+»)	Проводятся постоянно	Проводятся эпизодически	Не проводятся
	- гимнастика утренняя			
	- занятия по физическому воспитанию			
	- свободная двигательная активность			
	- комплексы упражнений после сна			
	- закаливание			
	- босохождение в помещении			
	- индивидуальная программа оздоровления			
	- допишите другое			
5.	Какие профилактические комплексы вы проводите в группе с детьми? Оцените их систематичность, проставив знак «+».	Проводятся постоянно	Проводятся эпизодически	Не проводятся
	- гимнастика для глаз, повышающая работоспособность			
	- дыхательная гимнастика, регулирующая функцию дыхания			
	- артикуляционная гимнастика, способствующая развитию активности			

	артикуляционного аппарата			
	- корригирующая гимнастика для профилактики нарушений осанки			
	- адаптационный комплекс, направленный на повышение выносливости организма			
6.	Осуществление информационно-просветительской деятельности с детьми.			
	Ознакомление детей с правилами ЗОЖ и формирование навыков сохранения здоровья (отметьте нужное, проставив знак «+» напротив):	Регулярно по плану	Эпизодическ и	По ситуации
	- проводится регулярно и в системе (отражено в плане)			
7.	Осуществление информационно-просветительской деятельности с родителями.			
	Проведение бесед, консультаций с рекомендациями о ценностях здоровья и ЗОЖ. (отметьте нужное, проставив знак «+»)	Регулярно по плану	Эпизодическ и	По ситуации
	- на родительских собраниях			
	- в индивидуальных беседах			
	- размещение информации в «родительских уголках»			
	-публикации в СМИ			
	- использую другие возможности (напишите) _____			
8.	Как Вы считаете, какие мероприятия более всего влияют на эффективность деятельности ДОУ по здоровьесбережению (отметьте нужное, проставив знак «+» напротив)			
	- повышение профессиональной компетентности педагогов			
	- планирование здоровьесберегающей деятельности ДОУ			
	- контроль			
	- семинары			
	- практический обмен опытом			
	- поощрения			



	- наказания	
9.	Оцените эффективность Вашего взаимодействия с медицинским персоналом ДОУ по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	<b>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</b>

### Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания

*Инструкция.* Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже. Отметьте ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.

	Почти никогда	Редко	Часто	Почти всегда
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня				
2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой				
3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня				
4. После рабочего дня я могу срывать на своих близких				
5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела				
6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня				
7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье				
8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил				
9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей				

*Интерпретация результатов.*

Ответы на каждый вопрос оцениваются по 4-х балльной шкале: "0" — почти никогда. "1" — иногда. "2" — часто, "3" — почти всегда.

Суммарный показатель менее 3-х баллов можно оценить — как низкий; 3-12 — средний; выше 12 — как высокий показатель эмоционального выгорания.

## Экспресс-оценка «выгорания»

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

*Инструкция:* на следующие предложения отвечайте «да» или «нет».

Когда в воскресенье в полдень я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходных уже испорчен	да	нет
Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления	да	нет
Коллеги по работе раздражают меня: невозможно терпеть их одни и те же разговоры	да	нет
То, насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (пациенты, ученики, посетители, заказчики)	да	нет
На протяжении последних трех месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д.	да	нет
Коллегам (ученикам, посетителям, заказчикам и т.д.) я придумал (а) обидные прозвища (например, «идиоты»), которые использую мысленно	да	нет
С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной	да	нет
О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое	да	нет
Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется и послать ее ко всем чертям	да	нет
За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул (а) бы что-нибудь новенькое	да	нет
<b>Подсчитайте количество положительных ответов</b>		

### Оценка результатов:

1 балл – синдром выгорания вам не грозит

2-6 баллов – вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел

7-9 баллов – пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.

10 баллов – положение весьма серьезное, но, возможно, в вас еще теплится огонек; нужно, чтобы он не погас

**Анкета**  
**«Восприимчивость педагогов к новшествам»**

**Инструкция:** Уважаемый педагог! Определите свою восприимчивость к новому, используя следующую оценочную шкалу:

3 балла – всегда;

2 балла – иногда,

1 балл – никогда.

**1.** Вы постоянно следите за передовым педагогическим опытом, стремитесь внедрить его с учетом изменяющихся образовательных потребностей общества, индивидуального стиля вашей педагогической деятельности?

**2.** Вы постоянно занимаетесь самообразованием?

**3.** Вы придерживаетесь определенных педагогических идей, развиваете их в процессе педагогической деятельности?

**4.** Вы сотрудничаете с научными консультантами?

**5.** Вы видите перспективу своей деятельности, прогнозируете ее?

**6.** Вы открыты новому?

*Спасибо!*

**Обработка результатов**

Обработка результатов производится путем простого математического подсчета суммы баллов всех заполненных анкет. Уровень восприимчивости педагогического коллектива к новшествам ( $K$ ) определяется по формуле:

$$K = \frac{K_{\text{факт}}}{K_{\text{макс}}},$$

где:  $K_{\text{факт}}$  – фактическое количество баллов, полученных всеми учителями;

$K_{\text{макс}}$  – максимально возможное количество баллов (18).

Для оценки уровня восприимчивости педагогического коллектива к новшествам используются следующие показатели:

$K < 0,45$  – критический уровень;

$0,45 < K < 0,65$  – низкий уровень;

$0,65 < K < 0,85$  – допустимый уровень;

$K > 0,85$  – оптимальный уровень.

**Анкета**  
**«Выявление способности педагога к саморазвитию»**

ФИО педагога \_\_\_\_\_

**Инструкция.** Отвечая на вопросы анкеты, поставьте, пожалуйста, напротив каждого утверждения балл:

- 5 – если данное утверждение полностью соответствует вашему мнению;
- 4 – скорее соответствует, чем нет;
- 3 – и да, и нет;
- 2 – скорее не соответствует;
- 1 – не соответствует.

<b>Утверждение</b>	<b>Баллы</b>
Я стремлюсь изучить себя	
Я оставляю время для развития, как бы ни был занят работой и домашними делами	
Препятствия стимулируют мою активность	
Я ищу обратную связь, т. к. это помогает мне узнать и оценить себя	
Я рефлексирую свою деятельность, выделяю для этого время	
Я анализирую свои чувства и опыт	
Я много читаю	
Я активно дискутирую по интересующим меня вопросам	
Я верю в свои возможности	
Я стремлюсь быть более открытым человеком	
Я осознаю то влияние, которое оказывают на меня окружающие люди	
Я управляю своим профессиональным развитием и получаю положительные результаты	
Я получаю удовольствие от освоения нового	
Возрастающая ответственность не пугает меня	
Я положительно отнесся бы к продвижению по службе	

*Спасибо!*

**Обработка результатов:**

Подсчитайте общую сумму баллов.

**55 и более баллов** – Вы активно реализуете свои потребности в саморазвитии.

**36–54балла** – у Вас нет сложившейся системы саморазвития, ориентация на развитие сильно зависит от условий.

**15–35баллов** – Вы находитесь в стадии остановившегося развития.

**Обработка результатов**

Данные заносятся в таблицу "Обучение, развитие и саморазвитие педагога"

**Анкета**  
**«Барьеры, препятствующие освоению инноваций»**

**Инструкция:** Уважаемый педагог! Если вы не интересуетесь инновациями и не применяете новшеств, – укажите причины (поставьте "галочку" напротив выбранных утверждений).

1. Слабая информированность в коллективе о возможных инновациях.
2. Убеждение, что эффективно учить можно и по-старому.
3. Плохое здоровье, другие личные причины.
4. Большая учебная нагрузка.
5. Небольшой опыт работы, при котором не получается и традиционная форма обучения.
6. Отсутствие материальных стимулов.
7. Чувство страха перед отрицательными результатами.
8. Отсутствие помощи.
9. Разногласия, конфликты в коллективе.

*Спасибо!*

**Обработка результатов**

Обработка результатов производится путем анализа ответов. Чем меньше инновационных барьеров у педагогов, тем выше уровень инновационного потенциала педагогического коллектива.

## Раздел 2. РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КАДРАМИ

### 2.1. ЗНАНИЯ ВСЕМ: курс внутрифирменного повышения квалификации педагогов

*Валиева Т.А.,  
инструктор по ФИЗО*

*Гончарова Э.С.,  
музыкальный руководитель*

*Иванова Т.А.,  
педагог дополнительного образования*

*Тихонова Л.С.,  
педагог-психолог*

#### ✓ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Изучение изменений профессионально-педагогической деятельности особенно актуально в современных условиях развития отечественного дошкольного образования, поскольку именно воспитатель является основным субъектом модернизации образования и без его активного, вдумчивого участия прогрессивные изменения невозможны. Чрезвычайно важным становится вопрос: как именно должна измениться профессионально-педагогическая деятельность воспитателя, чтобы обеспечить новое качество образования, отвечающее «вызовам времени».

Анализ современных исследований проблем профессиональной деятельности педагога (И.С. Алексашина, Е.В.Бондаревская, Н.В.Бордовская, И.А. Колесникова, Н.В. Кузьмина, А.К.Маркова, Л.М. Митина, Е.В.Пискунова, А.А.Реан, Н.К.Сергеев, В.А.Сластенин, А.П.Тряпицына, В.А.Якунин.и др.), системных изменений дошкольного образовательного процесса и самого ДОУ в связи с введением ФГОС ДО свидетельствует о возрастающем интересе к проблеме профессионально-педагогической деятельности - ее содержанию, структуре, сущностным характеристикам.

Создание условий, содействующих образованию дошкольника, возможно в том случае, если воспитатель готов к пониманию изменений на основе профессиональной рефлексии, служащей основой его самообразования. Включение педагогов в ОЭР предоставляет возможность осуществлять обучение педагогов исходя из их запросов, обеспечивает добровольное включение в процесс обучения непосредственно на рабочем месте: в образовательном процессе детского сада. Достоинством внутрифирменного обучения является наличие единого научно-методического пространства для воспитателей разных возрастных групп, обеспечивающего решение приоритетных направлений модернизации системы дошкольного образования на уровне отдельного ДОУ.

Данный курс внутрифирменного повышения квалификации педагогов сформирован с учетом потребностей нашего педагогического коллектива, а выбор содержания опирается на тему ОЭР. Обучение носит выраженный практико-ориентированный характер, теоретические знания апробируются педагогами еще в процессе обучения. Каждое занятие по курсу включает теоретическую (лекционную), практическую и самостоятельную части. Изложение теоретических аспектов сопровождается электронными презентациями, как правило, используется лекция-диалог с проблемными вопросами для активизации слушателей. Теоретические материалы

педагоги используют применяют в повседневной практической деятельности обмениваясь опытом (показ открытых мероприятий, мастер-классы, и др.)

Педагогам-слушателям на каждом занятии по конкретной теме предоставляется изучаемое содержание в электронном/или бумажном вариантах. Эта информация включает и теоретические сведения, и методические рекомендации по осваиваемой теме.

Для осмысления новой информации слушатели в обязательном порядке выполняют домашние практические задания, требующие творческого преобразования полученной информации с учетом условий осуществления профессиональной деятельности (текущий контроль).

В конце обучения слушатели представляют разработанные на основе полученной информации собственные методические материалы (итоговый контроль). Преимущественно это – детские проекты, новая, интересная, имеющая огромный развивающий потенциал форма. Все наработки слушателей также складываются в «копилку методических материалов» и распространяются в группе. Качество самостоятельно разработанных слушателями материалов позволяет оценить общую результативность проведенного на базе ОУ курса повышения квалификации.

Основными принципами курса являются:

1. Изучение потребностей и запросов педагогов в области здоровьесбережения.
2. Реализация индивидуального сопровождения педагогов в рамках повышения квалификации
3. Обогащение опыта педагогов в области здоровьесбережения детей
4. Повышение уровня компетентности педагогов по применению здоровьесберегающих технологий

**Курс направлен** на развитие профессиональной компетентности сотрудников ГБДОУ.

**Курс адресован** педагогическим работникам- заместителям заведующих по УВР, воспитателям.

**Продолжительность программы - 72 часа**

**Ожидаемые результаты:** педагоги, обучаемые по данному курсу должны

**знать:**

- теоретические основы использования здоровьесберегающих технологий;
- этапы, содержание, формы организации использования здоровьесберегающих технологий и проектной деятельности;
- критерии и показатели использования здоровьесберегающих технологий.

**уметь:**

- планировать использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;
- организовывать проектную деятельность по вопросам формирования ЗОЖ;
- организовывать на диагностической основе проведение здоровьесберегающих технологий, анализировать и обобщать достижения (педагогические, методические, организационные, научные).

**Владеть:**

- опытом консультирования участников образовательного учреждения по использованию здоровьесберегающих технологий и формированию ЗОЖ;
- навыками использования здоровьесберегающих технологий в работе по формированию ЗОЖ;
- основами создания комплекса научно-методических разработок по использованию здоровьесберегающих технологий.

**Организационно-педагогические условия:**

курс реализуется через лекционные (Л) и семинарские (С) занятия, консультирование (К) по вопросам использования здоровьесберегающих технологий, обмен опытом (ОО), формирование мотивации и готовности педагогического коллектива к использованию здоровьесберегающих технологий, самостоятельную работу (СР).

**Аттестация участников программы:**

Аттестация участников программы будет проходить на основе непрерывного контроля, предполагающего:

- анализ материалов использования здоровьесберегающих технологий;
- выступления с сообщениями на семинарах; - на основе представления мониторинга формирования у детей навыков и умений в вопросах ЗОЖ за конкретный этап.





## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Темы. Содержание, цели	Л/ С	К/ ОО	СР
1	<b>«Здоровьесберегающие технологии в ГБДОУ»</b> Цель: изучить и внедрить в практику работы ДОУ современные технологии обучения здоровому образу жизни, способствующие сохранению и укреплению здоровья детей путем развития здоровьесберегающих навыков и умений	3	2	4
2	<b>«Использование дидактических игр и пособий, создание библиотеки для приобщения дошкольников к ЗОЖ»</b> Цель: познакомить педагогов с использованием разнообразных игр и пособий, способствующих повышению интереса у дошкольников к теме формирования ЗОЖ	3	2	4
3	<b>«Роль наглядно-информационных материалов в обеспечении взаимодействия семьи и ДОУ»</b> Цель: повышение качества взаимодействия педагогов с семьей. Анализ наглядно-информационных материалов для родителей, представленных в группах	3	2	4
4	<b>«Роль проектной деятельности в организации работы по формированию ЗОЖ»</b> Цель: познакомить педагогов с теоретическими основами метода проектов и проектной деятельности в образовании	3	2	4
5	<b>«Обучение анализу и составлению проектов в работе с детьми дошкольного возраста»</b> Цель: освоение технологии проектирования через применение метода проектов как метода обучения и пробное проектирование по алгоритмическим предписаниям	3	2	4
6	<b>«Включение родителей в работу по формированию ЗОЖ» (Альбом «Выходные на 5+»)</b> Цель: помочь педагогам организовать работу по привлечению родителей к активному участию в жизни своего ребенка, использовать семейные выходные как важный аспект воспитания культуры здорового образа жизни	3	2	4
7	<b>«Познавательно-исследовательская деятельность как одно из направлений в работе по формированию ЗОЖ».</b> Цель: Повышение уровня профессиональной компетентности педагогов в вопросах организации познавательной-исследовательской деятельности в работе по формированию ЗОЖ	3	2	4
8	<b>«Организация подвижных игр в условиях образовательного учреждения»</b> Цель: познакомить педагогов с подвижными играми, как одним из средств оздоровительного направления в ДОУ	3	2	4
	Всего	24	16	32

## ПРИМЕРНЫЕ КОНСПЕКТЫ ПО ПРОГРАММЕ ВНУТРИФИРМЕННОГО ОБУЧЕНИЯ ПЕДАГОГОВ

### *Тема: «Здоровьесберегающие технологии в ГБДОУ»*

**Цель:** Изучить и внедрить в практику работы ДОУ современные технологии обучения здоровому образу жизни, способствующие сохранению и укреплению здоровья детей путем развития здоровьесберегающих навыков и умений.

#### **Задачи:**

- закрепить с педагогами понятия здоровьесберегающие технологии, педагогика здоровьесбережения, здоровьесберегающее пространство
- дать представление о роли современных технологий в организации воспитательно-образовательного процесса в ДОУ;
- провести анализ обобщенного в научной литературе и периодике опыта по обозначенной проблеме;
- определить рамки возможного использования данных технологий в ДОУ.

#### **План**

1. Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ,
2. Классификация.
3. Методические рекомендации к работе.

#### **Тезаурус:**

*«Технология»* - это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО).

*«Педагогическая технология»* - строго научное прогнозирование (проектирование) и точное воспроизведение педагогических действий, которые обеспечивают достижение запланированных результатов (В.А. Сластенин).

*«Технология»* - это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным – педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности. Данное определение предлагается (Деркунской В.А. – канд. пед. наук)

*«Образовательная технология педагогики здоровьесбережения»* - это процесс воспроизведения педагогических действий из арсенала педагогического и методического инструментариев в рамках связи «Педагог – учащийся», осуществляемых посредством системного использования форм, средств и методов, которые обеспечивают достижение запланированных результатов с учетом целей и задач педагогики здоровьесбережения

*«Здоровьесберегающая технология»* - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного

образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

«Здоровье физическое» - это совершенство саморегуляции в организме, максимальная адаптация к окружающей среде.

«Физическая активность» - естественная потребность здорового, развивающегося организма в движении (в детские годы выступает как предпосылка психического развития ребенка).

«Здоровье психическое» - это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.

«Здоровье социальное» - это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в оптимальных условиях микро-, и макросреды (семье, школе, социальной группе).

«Здоровье нравственное» - это комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви, милосердия и красоты.

### **Содержание лекции:**

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. (Всемирная Организация Здравоохранения.)

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Это 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.

Цель здоровьесберегающих технологий:

- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья,
- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни,
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

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

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем. Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья. Можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

*Ритмопластика.* Во время занятий у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка. Обращается внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и её соразмерность возрастным показателям ребенка.

*Динамические паузы* проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида занятия.

*Подвижные и спортивные игры* проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, а также на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

*Релаксация.* Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в работе можно использовать упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

*Пальчиковая гимнастика* проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

*Гимнастика для глаз* проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

*Дыхательная гимнастика* проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

*Бодрящая гимнастика* проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.

*Психогимнастика* проводится в любое свободное время и в качестве частичного замещения физкультминуток, пальчиковой гимнастики.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это в первую очередь технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья детей. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Иными словами, важно достичь такого результата, чтобы дети, переступая порог «взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

*Утренняя гимнастика* проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

*Физкультурные занятия* проводятся 3 раза в неделю по 30 мин. в соответствии программой, по которой работает ДООУ. Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

*Серия занятий «Азбука здоровья».* Как бы много воспитатели и родители ни делали для здоровья детей, результат будет недостаточен, если к этому процессу не подключить самого ребенка. Он может многое сделать для себя самого, нужно только научить его этому. Для этого проводятся занятия по познанию и индивидуальная работа по следующим темам: «Я и мое тело», «Мой организм», «Глаза - орган зрения», и т.д.

*Самомассаж* - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Самомассаж проводится в игровой форме в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

*Активный отдых.* При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

### **Коррекционные технологии:**

*Артикуляционная гимнастика* - упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, помогает быстрее «поставить» правильное звукопроизношение.

*Технология музыкального воздействия.* Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства,

подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. При использовании музыки необходимо помнить об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей. Рекомендуется использовать музыку для сопровождения учебной деятельности дошкольников (на занятиях по изобразительной деятельности, конструированию, ознакомлению с окружающим миром и т.д.) Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания. Также можно использовать музыку перед сном, чтобы помочь с трудом засыпающим детям успокоиться и расслабиться. Когда дети лягут в постель, включить спокойную, тихую, мелодичную, мягкую музыку и попросить их закрыть глаза и представить себя в лесу, на берегу моря, в саду или в любом другом месте, которое вызывает у них положительные эмоции. Обратить внимание детей на то, как расслабляется и отдыхает каждая часть их тела.

*Сказкотерапия*– используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Дети очень любят «олицетворять» героев, обыгрывать. Для этого можно использовать кукольный театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Дети также могут сами сочинять сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми. Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.



### Задание для педагогов:

1. Изучив материал по данной лекции, проанализируйте применение и использование здоровьесберегающих технологий в своей педагогической деятельности.
2. Педагогам предлагают карточки с заданием. За правильный ответ начисляется 1 балл. Если педагог приводит пример – дополнительный балл.

Примерный образец, заполненный педагогом карточки:

№ п/п	Вопрос	Ответ	Приведите пример
1	Дайте определение «технология»	Инструмент профессиональной деятельности педагога.	Технология ТРИЗ, технология личностно-ориентированного подхода и др.
2	Данные технологии обеспечивают сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с мед. правилами и нормами	Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании	Организация мониторинга здоровья детей, разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья, организация и контроль питания, физического развития, закаливания, организация профилактических мероприятий в детском саду, организация контроля и помощь в соблюдении СанПиН, организация здоровьесберегающей среды в ДОУ
3	Элементами данной технологии являются развитие физических качеств и двигательной активности детей	Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании	Становление физической культуры дошкольников, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье
4	Элементы данной технологии, способствуют предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний в ходе воспитательно-образовательного процесса	Технологии сохранения и стимулирования здоровья	Ритмопластика, динамические паузы, п/и, спортивные игры, релаксация, психогимнастика, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, бодрящая гимнастика

5	Целью технологий является становление осознанного отношения ребенка к здоровью	Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду	К данным технологиям относится технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий – учет личностных особенностей ребенка.
6	Назовите задачи технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка	Обеспечение эмоциональной комфортности и хорошего психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и дома	К данным технологиям относятся технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе.
7	С какой целью применяется в ДОУ технологии здоровьесбережения и здоровьесбережения педагогов	С целью развития культуры здоровья педагогов, развитие потребности к здоровому образу жизни	Больной педагог думает о своей болезни, а не о творческой работе с детьми. Педагог прежде всего должен уметь быть здоровым сам, а затем уже обучать этому детей. Нужно уметь оставаться здоровым в работе с детьми (в том числе и психическое здоровье)
8	Задача данных технологий-обеспечение валеологической образованности родителей	Технологии валеологического просвещения родителей	Папки-передвижки, совместные с родителями походы в лес, круглые столы по вопросам здоровья и т.д.

Карточки с ответами педагогов собирают. (На следующем практическом семинаре подсчитывают количество баллов).



## **Тема: «Роль проектной деятельности в организации работы по формированию ЗОЖ»**

**Цель:** Познакомить педагогов с теоретическими основами метода проектов и проектной деятельности в образовании.

### **Задачи:**

1. Повышать методический уровень педагогов в овладении и использовании технологий проектирования.
2. Систематизировать теоретические знания педагогов о проектной деятельности в дошкольных учреждениях;
3. Учить работать в команде, участвовать в дискуссии, педагогической игре;
4. Развивать умение анализировать и определять структуру организации проектной деятельности в ДОУ;
5. Обменяться имеющимся опытом работы по проектной деятельности в ДОУ.

### **План:**

1. Значение проектной деятельности в ДОУ
2. Классификация и виды проектов
3. Этапы организации проектной деятельности.

### **Тезаурус:**

*«Проект»* – это метод педагогически организованного освоения ребёнком окружающей среды в процессе поэтапной и заранее спланированной практической деятельности по достижению намеченных целей.

*Метод проектов* – это педагогическая технология, стержнем которой является самостоятельная деятельность детей – исследовательская, познавательная, продуктивная, в процессе которой ребёнок познаёт окружающий мир и воплощает новые знания в реальные продукты.

*Учебный проект* – это форма организации занятий, предусматривающая комплексный характер деятельности всех его участников по получению образовательной продукции за определенный промежуток времени.

### **Содержание лекции:**

Технология проектной деятельности не является принципиально новой в мировой педагогике. Метод проектов как педагогическая идея, технология и практика, переносит нас в первую треть двадцатого века, связывая сегодняшние исследования и эксперименты с той порой. В этом методе отразился подход к образованию американского философа и педагога Дж.Дьюи (1859-1952). Дьюи исходил из того, что роль детства не ограничивается подготовкой к будущей взрослой жизни. Детство само по себе – полноценный период человеческого бытия. А это означает, что образование должно давать не только знания, умения и навыки, способные уже сегодня помочь ребёнку в решении его насущных жизненных проблем. Идеи Дж.Дьюи продолжил У.Х.Килпатрик, который считал, что проектом является любая деятельность, выполняемая «от всего сердца», с высокой степенью самостоятельности группой детей, объединённых в данный момент общим интересом.

В России педагогические идеи Дж.Дьюи первым реализовал на практике с 1905 года С.Т.Шацкий. Метод проектов широко использовался в России до 30-х годов, но постановлением ЦК ВКПб в 1931 году метод проектов был осуждён как чуждый советской школе, и с тех пор до недавнего времени в России больше не предпринималось серьёзных попыток возродить этот метод в образовании.

Использование метода проекта в дошкольном образовании позволяет значительно повысить самостоятельную активность детей, развить творческое мышление, умение детей самостоятельно, разными способами находить информацию об интересующем предмете или явлении и использовать эти знания для создания новых объектов действительности. А также делает образовательную систему ДОУ открытой для активного участия родителей. В последнее время проектный метод активно внедряется в отечественную педагогику.

Знания, приобретенные детьми в ходе проекта, становятся достоянием их личного опыта. Они получены в ответ на вопросы, поставленные самими детьми в процессе «делания». Причем необходимость этих знаний продиктована содержанием деятельности. Они нужны детям и поэтому интересны им. Об актуальности использования метода проектов свидетельствует то, что в научной педагогической литературе он упоминается в контексте с гуманизацией образования, проблемным и развивающим обучением, педагогикой сотрудничества, личностно-ориентированным и деятельностным подходами; интеграцией знаний, социальным воспитанием, совместным творческим созданием и др.

Задачи исследовательской деятельности специфичны для каждого возраста.

В младшем дошкольном возрасте это:

- вхождение детей в проблемную игровую ситуацию (ведущая роль педагога);
- активизация желания искать пути разрешения проблемной ситуации (вместе с педагогом);
- формирование начальных предпосылок исследовательской деятельности (практические опыты).

**В старшем дошкольном возрасте это:**

- формирование предпосылок поисковой деятельности, интеллектуальной инициативы;
- развитие умения определять возможные методы решения проблемы с помощью взрослого, а затем и самостоятельно;
- формирование умения применять данные методы, способствующие решению поставленной задачи, с использованием различных вариантов;
- развитие желания пользоваться специальной терминологией, ведение конструктивной беседы в процессе совместной исследовательской деятельности.

Учитывая возрастные психологические особенности дошкольников, координация проектов должна быть гибкой, то есть воспитатель ненавязчиво направляет работу детей, организуя отдельные этапы проекта.

**В практике современных дошкольных учреждений используются следующие виды проектов:**

1. По доминирующему методу: исследовательские, информационные, творческие, игровые, приключенческие, практико-ориентированные.

2. По характеру содержания: включают ребенка и его семью, ребенка и природу, ребенка и рукотворный мир, ребенка, общество и культуру.
3. По характеру участия ребенка в проекте: заказчик, эксперт, исполнитель, участник от зарождения идеи до получения результата.
4. По характеру контактов: осуществляется внутри одной возрастной группы, в контакте с другой возрастной группой, внутри ДОУ, в контакте с семьей, учреждениями культуры, общественными организациями (открытый проект)
5. По количеству участников: индивидуальный, парный, групповой и фронтальный.
6. По продолжительности: краткосрочный, средней продолжительности и долгосрочный.
7. По тематике

<b>Тип проекта</b>	<b>Деятельность детей</b>
Исследовательско-творческий	Дети экспериментируют, а затем оформляют результаты в виде газет, драматизации, детского дизайна
Игровой	Используются элементы творческих игр, когда дети входят в образ персонажей сказки и решают по-своему поставленные проблемы
Информационно-практико-ориентированный	Дети собирают информацию и реализуют ее ориентируясь на социальные интересы оформление и дизайн группы, витражи и др.)
Творческий	Оформление результата работы в виде детского праздника, детского дизайна и т. п.

### **Структура проекта**

1 этап – этап подготовки проекта.

Задачи и содержание деятельности на данном этапе едины для всех педагогов, независимо от выбранной темы. На этапе подготовки педагоги детского сада:

- определяют задачи, которые они будут решать с детьми, родителями, для самообразования,
- разрабатывают модель взаимодействия всех участников проекта;
- определяют прогнозируемый результат;
- обсуждают проект с родителями;
- выясняют возможности, средства, необходимые для реализации проекта;
- определяют содержание деятельности всех участников проекта.

2 этап – этап практической реализации проекта.

На данном этапе педагоги планируют содержание деятельности для всех участников проекта. Составляют перспективные планы, конспекты занятий, сценарии праздников, планируют детские исследовательские проекты, организуют выставки, конкурсы и т.д., определяют итоговое мероприятие.

3 этап – заключительный – подведение итогов, прогноз на будущее.

На данном этапе педагоги подводят итоги работы и составляют прогноз и перспективы на будущее.

4 этап – презентация и защита проектов

Это может быть тематический или итоговый педсовет, конкурс, представление материалов на выставку в методкабинет МДОУ, аттестация и т.д.

### Основные этапы метода проектов

Этапы проекта	Деятельность педагога	Деятельность детей
1 этап	1. Формулирует проблему (цель). При постановке цели определяется и продукт проекта. 2. Вводит в игровую (сюжетную) ситуацию. 3. Формулирует задачу (нежестко)	1. Вхождение в проблему. 2. Вживание в игровую ситуацию. 3. Принятие задачи. 4. Дополнение задач проекта.
2 этап	4. Помогает в решении задачи. 5. Помогает спланировать деятельность 6. Организует деятельность	5. Объединение детей в рабочие группы. 6. Распределение амплуа
3 этап	7. Практическая помощь (по необходимости). 8. Направляет и контролирует осуществление проекта.	7. Формирование специфических знаний, умений навыков.
4 этап	9. Подготовка к презентации. 10. Презентация	8. Продукт деятельности готовят к презентации. 9. Представляют (зрителям или экспертам) продукт деятельности

Таким образом, основное предназначение метода проектов - предоставление детям возможности самостоятельного приобретения знаний при решении практических задач или проблем, требующих интеграции знаний из различных предметных областей.

Метод проектов как педагогическая технология — это совокупность исследовательских, поисковых, проблемных методов, творческих по своей сути, то есть в его основе лежит развитие познавательных навыков детей, умений самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического и творческого мышления.

Умение пользоваться методом проектов — показатель высокой квалификации педагога, его прогрессивной методики обучения и развития детей. Не даром эти технологии относят к технологиям XXI в., которые основаны на умении адаптироваться к стремительно изменяющимся условиям жизни человека постиндустриального общества.

#### Задание для педагогов:

1. Составить проект по формированию ЗОЖ на своей возрастной группе.
2. Педагогам предлагают карточки с заданием. За правильный ответ начисляется 1 балл. Если педагог приводит пример- дополнительный балл.

Вопрос	Ответ
Что такое гипотеза? -короткая аннотация проекта; -опасение педагога о	Предположение, требующее объяснения и подтверждения.

неудачной реализации проекта; -предположение, требующее объяснения и подтверждения.	
Какое содержание педагогической деятельности является характерным для подготовительного этапа? Определение средств необходимых для реализации проекта; Составление перспективных планов. Определение содержания деятельности всех участников проекта. Презентация полученных результатов.	определяют задачи, которые они будут решать с детьми, родителями, для самообразования, разрабатывают модель взаимодействия всех участников проекта; определяют прогнозируемый результат; обсуждают проект с родителями; выясняют возможности, средства, необходимые для реализации проекта; определяют содержание деятельности всех участников проекта.
Назовите типы проекта по доминирующему виду деятельности?	исследовательские, информационные, творческие, игровые, приключенческие, практико-ориентированные
Назовите виды проектов по целевой установке?	исследовательское-творческие: дети экспериментируют, а затем результаты оформляют в виде газет, драматизации, детского дизайна; ролево-игровые (с элементами творческих игр, когда дети входят в образ персонажей сказки и решают по-своему поставленные проблемы); информационно-практико-ориентированные: дети собирают информацию и реализуют её, ориентируясь на социальные интересы (оформление и дизайн группы, витражи и др.);
Назовите виды проектов по количеству участников?	индивидуальный, парный, групповой и фронтальный
Назовите виды проектов по срокам реализации?	краткосрочный, средней продолжительности и долгосрочный
Вид проекта, характеризующийся в основном экспериментальной деятельностью детей, результаты которого оформляются в виде газет, коллажей, детского дизайна.	Исследовательско-творческий Дети экспериментируют, а затем оформляют результаты в виде газет, драматизации, детского дизайна
Какое содержание педагогической деятельности не является характерным для заключительного этапа? Определение средств	Определение средств необходимых для реализации проекта; Определение содержания деятельности всех участников проекта

<p>необходимых для реализации проекта;          Подведение итогов, прогноз на будущее.          Определение содержания деятельности всех участников проекта.          Презентация полученных результатов</p>	
<p>Назовите структурные компоненты проектного метода?</p>	<p>1 этап – этап подготовки проекта.          2 этап – этап практической реализации проекта.          3 этап – заключительный – подведение итогов, прогноз на будущее.          4 этап – презентация и защита проектов</p>

Карточки с ответами педагогов собирают. (На следующем практическом семинаре подсчитывают количество баллов.



## ПРОВЕДЕНИЕ КОНТРОЛЯ

### Положение о проведении смотра-конкурса на лучший физкультурный уголок среди групп ДОУ

#### 1. Цели и задачи конкурса

- 1.1 Создание условий для самостоятельной двигательной деятельности
- 1.2 Активизация творческого потенциала педагогов
- 1.3 Привлечение родителей к сотрудничеству

#### 2. Участники конкурса

- 2.1 В конкурсе принимают участие педагоги и родители воспитанников всех возрастных групп

#### 3. Сроки проведения конкурса

- 3.1 Конкурс проводится с «\_\_\_» по «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г
- 3.2 Подготовка всех физкультурных уголков до «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г
- 3.3 Подведение итогов «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г

#### 4. Критерии оценки физкультурных уголков

##### 4.1 Требования к оформлению

- эстетичность
- доступность
- наличие символики, отражающей тематику физкультуры и спорта
- соответствие возрастным особенностям детей и требованиям программы

##### 4.2 Наличие атрибутов

- для подвижных игр
- для игр с прыжками
- для игр с балансированием
- для спортивных игр
- для массажа(самомассажа)
- для профилактики органов зрения
- для развития дыхания

##### 4.3 Наличие атрибутов из бросового материала

##### 4.4 Наличие иллюстративного материала

##### 4.5 Наличие инвентаря для индивидуальных занятий, занятий по подгруппам

##### 4.6 Использование физкультурного уголка в течение дня

#### 5 Состав жюри

В состав жюри смотра-конкурса могут входить –заведующий ГБДОУ, заместитель заведующего по УВР, инструктор по физическому воспитанию, педагог дополнительного образования (учитель здоровья)

#### 6 Подведение итогов смотра-конкурса

##### 6.1 Победителей награждают грамотами

##### 6.2 Родителей награждают благодарностями и отмечают на родительских собраниях

### Критерии оценки физкультурных уголков

Критерии	Возрастные группы			
	Мл.гр.	Ср.гр.	Ст.гр.	Подг.
Эстетичность				
Доступность для детей				
Соответствие возрасту				
Наличие символики, отражающей тематику физкультуры и спорта				
Наличие атрибутов для <u>подвижных игр</u> : ✓ Маски, полумаски; ✓ Ленты, ✓ Погремушки, ✓ Кубики, ✓ Султанчики, ✓ Флажки, ✓ Платочки, ✓ Колокольчики				
<u>Для игр с прыжками</u> : ✓ Скакалки, верёвки (0,5; 1м) ✓ Плоские круги ✓ Мячи-мякиши (малого размера) ✓ Мягкие модули ✓ Обручи (малого размера)				
<u>Для игр с бросанием</u> : ✓ Кегли ✓ Дуги ✓ Обручи (среднего и большого размера) ✓ Цели (вертикальные, горизонтальные) ✓ Кольцебросы ✓ Мячи разного размера ✓ Мешочки с песком (0,3;0,5) ✓ Дартс				
<u>Для спортивных игр</u> : ✓ Городки, детский боулинг ✓ Бадминтон ✓ Настольный теннис ✓ Настольный хоккей ✓ Хоккей (с мячом, с шайбой)				
<u>Для ходьбы</u> : ✓ Наклонная доска ✓ Ребристая доска ✓ Гимнастическая скамейка ✓ Мягкое бревно (змейка) ✓ Мягкие бумы ✓ Ходунки				
<u>Силовые атрибуты</u> : ✓ Гантели (100, 150гр) ✓ Кистевые эспандеры ✓ Упругие резинки				



✓ Набивные мячи (0,5; 1 кг)				
<u>Для игр с балансированием:</u>				
✓ Палки				
✓ Шнуры				
✓ Набивные мячи				
✓ Ракетки с мячом				
<u>Для профилактики органов зрения</u>				
✓ Зрительные метки				
✓ Схемы зрительно-двигательных проекций				
✓ Зрительные ориентиры в авторской разработке				
<u>Для развития дыхания</u>				
✓ Авторские разработки				
<u>Использование нестандартного физкультурного оборудования</u>				
✓ Гантели				
✓ Льжи				
✓ Тарелки-шумелки				
✓ Ходули				
✓ Авторские разработки				
Массажное оборудование				
✓ Мячи				
✓ Дорожки здоровья				
✓ Авторские разработки				
Использование физкультурного уголка детьми в течение дня в свободной деятельности, т.е. рациональность размещения уголка в группе				
ИТОГО баллов:				

Замечания и предложения:

---



---

Подведение итогов \_\_\_\_\_ группа



Условия конкурса		Оценка			
		2	3	4	5
Рациональность Уголка	Доступность, разнообразие, оригинальность, соответствие возрасту, нестандартное оборудование				
Санитарно-гигиеническое состояние оборудования					
Обеспечение охраны здоровья	Расположение в групповой комнате, наличие аптечки, безопасность инвентаря				
Оснащение уголка (приложение №1)	Картотека подвижных игр, физкультминутки, картотека утренних гимнастик, альбомы, раскраски, разрезные картинки, иллюстрации, художественная литература, оборудование				
Эстетичность оформления	Уголка Пособий Оборудования				
Презентация уголка					
Итого:					

Оценка осуществляется по 5-бальной шкале:

5-отлично (имеются инновации);

4 –хорошо (выполнение норм);

3 –удовлетворительно (с незначительными замечаниями);

2 –неудовлетворительная подготовка (серьёзные замечания)

Заведующий \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_)

Зам.звездующего по УВР \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_)

Инструктор по физ.воспитанию \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_)



**Карта проверки наглядной информации для родителей по теме  
"Здоровый образ жизни"**

<b>Критерий анализа</b>	<b>Возрастная группа</b>			
	<b>Мл.гр</b>	<b>Ср.гр</b>	<b>Ст.гр</b>	<b>Подг.гр</b>
<b>Содержание материала</b>				
Конкретность информации				
Доступность предлагаемого материала				
Краткость изложения				
Эстетичность оформления				
Педагогическая целесообразность				
<b>Формы подачи материала</b>				
Папки-передвижки				
Стенды				
Ширмы				
Информационные письма, памятки				
Выставки продуктов детской деятельности				
Востребованность предлагаемого материала родителями				

### Анализ прогулки

Дата и время	ФИО воспитателя	Анализ прогулки	Баллы	Примечание
		1. Все ли части прогулки запланированы		
		2. Одевание на прогулку: - постепенность - самостоятельность - помощь помощников воспитателя - наличие бесед с детьми		
		3. Методическое проведение наблюдения: - выбор объекта - качество вопросов - решение умственных задач - словарная работа		
		4. Проведение подвижных игр: - знание правил - наличие атрибутов - способы организации детей - длительность		
		5. Трудовая деятельность - оборудование (соответствие возрастным требованиям) - самостоятельность - длительность		
		6. Индивидуальная работа с детьми		
		7. Самостоятельная деятельность - атрибуты - наличие нетрадиционного оборудования для самостоятельной и физической активности детей		
		8. Охрана жизни и здоровья детей		

## 2.2 «РАДУГА ВОЗМОЖНОСТЕЙ»: Система тренинговых упражнений по профилактике эмоционального выгорания педагогов

*Валиева Т.А.,  
инструктор по ФИЗО*

*Гончарова Э.С.,  
музыкальный руководитель*

*Иванова Т.А.,  
педагог дополнительного образования*

*Тихонова Л.С.,  
педагог-психолог*

### ✓ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Интерес к синдрому профессионального выгорания вызван тем, что значительно увеличилось число работающих людей, которые ощущают себя измотанными, обессиленными и эмоционально «потухшими», что в результате сказывается на продуктивности их работы.

Синдром профессионального выгорания является одним из феноменов деформации личности и проявляется как неблагоприятная реакция на стрессы. Сохранение или повышение стрессоустойчивости личности связано с поиском ресурсов, помогающих ей в преодолении негативных последствий стрессовых ситуаций. Только зрелая личность, способная брать на себя ответственность, принимать самостоятельно решения, делать выбор, умеющая строить гармоничные взаимоотношения с другими людьми способна к достижению задачи восстановления и поддержания психологического здоровья.

В психологической профилактике «выгорания» можно выделить два направления: просвещение и тренинги.

В проекте «Всё в наших руках» мы уделили особое внимание разделу «Радуга возможностей», который разработан как система тренинговых упражнений. Продолжительность тренинга – 7 занятий в соответствии с 7 цветами радуги. Нами был выбран оптимальный режим работы (1 занятие в месяц, приблизительная продолжительность 60 минут) исходя из интересов и возможностей ГБДОУ.

**Цель** – создание условий для личностного роста участников тренинга и актуализации их личностных ресурсов, стрессоустойчивости.

**Личностные ресурсы**, развиваемые в тренинге «Радуга возможностей»:

- принятие себя, своих достоинств и недостатков, осознание собственной ценности и уникальности, самоуважение, адекватная самооценка;
- отношение к стрессам, как к возможности приобретения личного опыта и возможности личностного роста, способность в сложной ситуации находить для себя смысл;
- активная жизненная позиция;
- овладение методами или способами (и постановке) желаемых целей;
- развитая рефлексия, умение распознавать свои эмоциональные состояния, мотивы поведения, последствия поступков;

- способность к когнитивной структуризации и осмыслению ситуации, позитивность и рациональность мышления;
- овладение эффективными способами снятия внутреннего напряжения и саморегуляции.

### **Особенности проведения тренинга «Радуга возможностей»**

- нацеленность на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии;
- наличие постоянной добровольной группы участников;
- определённая пространственная организация (работа в удобном изолированном помещении, которое оформлено в цветовом соответствии с темой тренингового занятия; участники большую часть времени сидят в кругу)
- акцент на взаимоотношениях между участниками группы, которые развиваются и анализируются в ситуации «здесь» и «теперь» (данная особенность обязательно проговаривается в правилах в начале тренинга);
- применение активных методов групповой работы;
- объективация субъективных чувств и эмоций участников группы относительно друг друга и происходящего в группе, вербализованная рефлексия;
- атмосфера раскованности и свободы общения между участниками, климат психологической безопасности.

### **Тренинг предназначен:**

- *Для кого?* Для руководителей и специалистов, чья работа связана с повторяющимися ситуациями стресса и большими эмоциональными нагрузками.

- *Для чего?* Для восстановления хорошего профессионального тонуса и обучения техникам профилактики «выгорания».

- *Что даёт?*

Улучшение настроения, прилив сил и энергии, повышения внимания и общей работоспособности;

Снижение общей тревожности и психологического напряжения;

Повышение ответственности и самоотдачи, усиление внутренней мотивации на работу, на достижение профессионального успеха и преодоление трудностей;

Расширение творческих возможностей;

Приобретение новых умений, необходимых для профессионального роста.

*Профилактическая деятельность синдрома профессионального выгорания обеспечивается совместными усилиями различных специалистов (администрация, психолог, педагог дополнительного образования, инструктор ФИЗО, музыкальный руководитель)*



## ✓ ТРЕНИНГ «ПРЕКРАСНОЕ НАСТРОЕНИЕ»

*Предварительная подготовка: в середине зала расставить большие стулья, в форме круга по количеству участников. По периметру зала поставить маленькие столы и стулья для арт-терапевтических упражнений.*

### Ход тренинга

#### 1 этап. Приветствие участников тренинга (проводят тренер (психолог) и со-тренер)

Все участники при входе в зал получают по одной ленточке красного цвета, которую необходимо прикрепить на любой свой предмет одежды. Затем все рассаживаются по кругу.

#### *Упражнение: «Приветствие»*

Цель: установление эмоционального контакта между участниками, создание комфортной атмосферы для работы

Психолог приветствует участников тренинга и просит всех представиться так, как хотели бы, чтобы к ним обращались окружающие.

(время 3- 5 минут)

#### 2 этап. История вопроса (проводит со-тренер)

Цель: информирование участников тренинга о проблеме эмоционального выгорания педагогов.

Уважаемые коллеги! Мы сегодня с вами собрались на тренинг по профилактике профессионального выгорания. Актуальность этой темы обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности педагога, т.к. профессия учителя обладает огромной социальной важностью. Способность к сопереживанию (эмпатии) признаётся одним из самых важных качеств педагога, однако практическая роль эмоций в профессиональной деятельности оценивается противоречиво. Можно сказать, что учителя не готовят к возможной эмоциональной перегрузке, не формируют у него (целенаправленно) соответствующих знаний, умений, личностных качеств, необходимых для преодоления эмоциональных трудностей профессии. Многочисленные исследования показывают, что педагогическая профессия – одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию «выгорания». Это связано с тем, что профессиональный труд педагога отличается очень высокой эмоциональной загруженностью. В современных условиях деятельность учителя буквально насыщена факторами, вызывающими профессиональное выгорание: большое количество социальных контактов за рабочий день, предельно высокая ответственность, недооценка среди руководства и коллег профессиональной значимости, необходимость быть всё время в «форме». Сейчас обществом декларируется образ социально успешного человека, это образ уверенного в себе человека, самостоятельного и решительного, достигшего карьерных успехов. Поэтому многие люди стараются соответствовать этому образу, чтобы быть востребованными в обществе. Но для поддержания соответствующего имиджа педагог должен иметь внутренние ресурсы. Также, профессия педагога является одной из профессий альтруистического типа, что повышает вероятность возникновения выгорания!

(время 5 минут)

### 3 этап. Определение цели и задач мастер-класса (проводит тренер)

Мы сегодня с вами проведём одно из занятий, цель которого, повысить вашу самооценку, доставить удовольствие от общения, найти в себе больше достоинств и понять, какие внутренние ресурсы у вас есть.

Программа тренинга «Радуга возможностей» направлена на профилактику эмоционального выгорания для педагогов с большим стажем работы и испытывающих эмоциональное выгорание.

Продолжительность тренинга 8 месяцев с периодичностью занятий 1 раз в месяц.

Каждое занятие рассчитано на 1 час, всего 8 занятий.

#### *Правила:*

1. Единая форма обращения друг к другу на «ты» (по имени). Для создания климата доверия в группе, предложить обращаться друг к другу на «ты», включая тренера и со – тренера. Это психологически уравнивает всех, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта, и способствует раскрепощению участников тренинга.

2. Общение по принципу «здесь и теперь». Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

3. Конфиденциальность всего происходящего. Всё, что происходит во время тренинга, не под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам тренинга быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники смогут доверять друг другу и в группе в целом.

4. Персонификация высказываний. Безличные слова и выражения типа «большинство людей считают, что...», «некоторые из нас думают...» заменяем на «я считаю, что...», «я думаю, что...». По-другому говоря, говорим только от своего имени и только лично кому-то. Искренность в общении. Во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь, т.е. искренность должна заменить тактичное поведение.

5. Недопустимость перехода на личности. Следует говорить не о личностях или каких-то отрицательных качествах человека, а о его действиях.

6. «Обратная связь». Каждый участник должен дать почувствовать другим, как он к ним относится.

Итак, **первое занятие** нашего тренинга «Радуга возможностей» посвящено теме: «ПреКРАСНОЕ настроение» и, как уже стало всем понятно, первому цвету нашей радуги – **красному**.

Красный цвет олицетворяет силу, прорыв, волю к победе, он всегда добивается того, чего хочет. Он всегда в движении, всегда источник энергии. Красный цвет всегда практичен, этот цвет заставляет быть активным во всем, воодушевляет и дает силы для продолжения, начатого; олицетворяет победу.

Поэтому вполне уместен будет вопрос: «Какая релаксация может быть в соответствии с красным цветом?»

Во-первых, красный цвет – это энергия и он поможет нам в дальнейшем активизировать свои силы и настроиться на рабочий лад.

Во – вторых, красный цвет считается во многих странах лечебным цветом (например, В Древнем Китае на солнце лежали в красном шелке – излечение следов оспы, шрамов и рубцов). Конечно, это всё индивидуально.



Кстати, вы замечали когда-нибудь, что одно время вам нравится определенный цвет, а потом вас к нему уже не тянет, он стал вам неприятен?

Научно доказано, что, если хочется смотреть на определенный цвет, значит, вам не хватает того, что он в себе заключает. То есть, вы хотите подзарядиться энергией этого цвета, значением его. И так со всеми цветами, в том числе и с красным.

(время 5 минут)

4 этап. Просмотр видеофайла «Прекрасное настроение» (проводят тренер и музыкальный руководитель)

Цель: создание комфортной атмосферы для работы.

(время 3 минуты)

5 этап. (проводят тренер и со –тренер)

*Упражнение «Автопортрет»*

Цель: осознание своего «Я», определение личностных ресурсов.

Материал: музыка, лист бумаги форматом А4, карандаши, мелки, досочки для лепки, зажимы для бумаги.

Инструкция: нарисуйте себя так, как вы себя представляете и ощущаете в данный момент. Это может быть портрет или фигура во весь рост, вы будете что – то делать или просто стоять, будете во что – то одеты или нет, вокруг будет какой – то фон или нет. Постарайтесь нарисовать все детали, которые важны для Вас сейчас. Вы можете использовать любые карандаши и мелки. С обратной стороны листа необходимо написать одно – два словосочетания, которые так же характеризуют ваше эмоциональное состояние и ваш рисунок.

Далее все рисунки собираются, и остальные участники пытаются определить настроение автора рисунка. После чего происходит сравнение с тем, что говорят участники и написано автором.

(время 15 минут).

6 этап. Телесная терапия. (проводит инструктор ФИЗО)

Цель: расслабление и снятие мышечных зажимов

Содержанием комплекса является раздельное овладение каждой группой мышц. Важно обратить внимание на то, что сознательное контролирование расслабления мышц - лишь первый шаг на пути к внутренней свободе. Мышцы, которые контролируются сознанием напрямую, - неуклюжие, большие; мышцы, не подчиняющиеся контролю нашего сознания, - сложные, утонченные и находятся в самой глубине тела.

*Упражнения:*

*Шея.* Напрягите шею. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (кадык, мышцы по бокам и сзади шеи). Обратите особое внимание на те области, которые напряжены больше всего. Медленно расслабьте шею. Заметьте, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабьте их полностью. Заметьте разницу в мышечных ощущениях.

*Руки.* Выпрямите правую руку, сожмите кулак и напрягите руку от плеча до кисти. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (бицепсы, предплечье, тыльная часть ладони, локоть, сверху и снизу запястья и пальцы). Обратите особое

внимание на те области, которые напряжены больше всего. Медленно расслабляйте руку, начиная с предплечья до тех пор, пока она не ляжет на колени в расслабленном состоянии. Заметьте, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабьте их полностью. Заметьте разницу в мышечных ощущениях. Повторите упражнение с левой рукой. Поднимите левую ногу, поверните ее носком к себе и напрягите ее. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (верхняя и нижняя часть бедра, колено, икра, передняя и задняя часть стопы и носок). Медленно расслабляйте ногу и опускайте ее, пока стопа не окажется на полу. Убедитесь, что нога полностью расслаблена. Заметьте разницу в мышечных ощущениях. Повторите упражнение с правой ногой.

*Спина.* Наклонитесь вперед. Поднимите локти и попробуйте соприкоснуться ими за спиной. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (плечи и нижняя часть спины). Медленно расслабьтесь, выпрямляясь в кресле и вытягивая руки до тех пор, пока они не лягут на колени в расслабленном состоянии. Заметьте, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабьте их полностью.

*Живот.* Напрягите живот, поджав его и сделав твердым, как доска. Отметьте места, где вы чувствуете максимальное напряжение (пупок и окружность вокруг него диаметром около 10 см). Медленно расслабьте живот. Заметьте, как чувствуют себя расслабляющиеся мышцы, затем расслабьте их полностью. Заметьте разницу в мышечных ощущениях.

(время 5-7 минут)

7 этап (проводят тренер и со-тренер)

*Упражнение «Работа с фольгой»*

Цель: повышение самооценки и значимости каждого участника группы.

Материал: фольга, ножницы, музыкальное сопровождение

Инструкция: Создайте скульптурное изображение на тему: «Я памятник себе воздвиг.....» Используйте фольгу для выражения актуальных в данный момент чувств. Это может быть: тактильное освоение фольги. Сжатие, разглаживание, разрывание, формообразование и т.д. После выполнения задания каждый участник представляет свою работу. Важно, чтобы каждый участник сказал, за что он себе воздвиг памятник, нравится ли он ему? Если участнику будет трудно найти в себе достоинства, ему необходимо помочь.

(время 10 минут)

8 этап: Рефлексия (проводят тренер и со-тренер)

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе, участник группы должен завершить фразу:

- Мне сегодня понравилось (не понравилось и т.д.).
- Оправдались ли Ваши ожидания?

(время 7 минут)

## ✓ ТРЕНИНГ «ОРАНЖЕВОЕ НАСТРОЕНИЕ»

*Предварительная подготовка: в середине зала расставить большие стулья, в форме круга по количеству участников. По периметру зала поставить маленькие столы и стулья для арт-терапевтических упражнений.*

Ход тренинга.

### 1 этап. Приветствие участников тренинга (проводят тренер (психолог) и со-тренер)

Все участники при входе в зал получают по одной ленточке оранжевого цвета, которую необходимо прикрепить на любой свой предмет одежды. Затем все рассаживаются по кругу.

*Упражнение: «Стаканчик»*

Цель: установление эмоционального контакта между участниками, создание комфортной атмосферы для работы. Тренер дает первому игроку пластиковый стаканчик.

Инструкция: передать стаканчик по кругу таким образом, чтобы способ передачи его от игрока к игроку ни разу не повторился. Для тех, кто никак не может придумать оригинальный, еще не использованный в игре способ передачи стаканчика, команда придумывает смешные штрафные санкции. Все штрафы отрабатываются в конце игры.

Игра завершается, когда пройден полный круг, либо продолжается до тех пор, пока существуют оригинальные идеи

(время 7 минут).

### 2 этап. История вопроса (проводит со-тренер)

Цель: информирование участников о влиянии на эмоциональное состояние человека оранжевого цвета.

Уважаемые коллеги! Мы с вами собрались на тренинг по профилактике эмоционального выгорания. Наше сегодняшнее занятие называется «Оранжевое настроение». Очень часто нам не хватает энергии, солнца, тепла.

**Оранжевый** цвет – излучающий тепло солнца и радость. Он помогает преодолеть депрессию и нервные срывы, несет теплую энергию любви и радости. Оранжевый цвет согревает и бодрит, повышает аппетит и омолаживает. Если вам кажется, что все вокруг рушится, и нет сил, восстановить все это можно поработав с оранжевым цветом. Принимайте периодически ванну, в которую добавляйте соль или пенку оранжевого цвета. Оранжевый цвет очищает биополе человека и укрепляет его.

(время 5 минут)

### 3 этап. (проводят тренер и со-тренер)

*Упражнение «Апельсин»*

Цель: определение эмоционального состояния участников тренинга.

Материал: музыка, лист бумаги форматом А4 с рисунком апельсина, карандаши, мелки, доски для лепки, зажимы для бумаги.

Инструкция: Уважаемые коллеги! Возьмите, пожалуйста, изображение апельсина. Закрасьте половинку апельсина, тем цветом, которым вы могли бы определить своё настроение в данный момент. Вторую половинку вы закрасите в конце занятия. Вы можете использовать любые карандаши и мелки. Так как цель тренинга повышение стрессоустойчивости за счет работы с оранжевым цветом, необходимо чтобы в конце

тренинга, участники смогли раскрасить вторую половинку апельсина, для того, чтобы определить изменился ли их эмоциональный настрой.

(время 10 минут)

4 этап. Просмотр видеофайла «Оранжевое настроение» (проводят тренер и музыкальный руководитель)

Цель: освобождение от негативной энергии, повышение эмоционального настроения, установление эмоционального контакта между участниками, создание комфортной атмосферы для работы.

(время 3 минуты)

5 этап. Телесная терапия (проводит инструктор ФИЗО)

Цель: расслабление и снятие мышечных зажимов

*Упражнения:*

«Снятие зажимов» Сядьте в неудобную позу: оглянитесь, не поворачивая плечи и туловище; прижмите подбородок к ключице; поднимите вверх или подайте вперёд плечи; коснитесь пальцами руки задней ножки стула. Сосредоточьте внимание на возникшем мышечном зажиме и снимите его усилием воли.

«Заземление» Расставьте ноги на четверть метра, слегка поверните носки внутрь и согнитесь в пояснице вперёд. Согните колени и коснитесь пальцами пола. Перенесите весь свой вес на пальцы ног, глубоко дышите через рот. Медленно распрямите ноги, но не до конца. Глубоко дыша, удерживайте эту позу, пока ваши ноги не начнут дрожать, прочувствуйте контакт с «почвой» под ногами. Распрямитесь очень медленно, позвонок за позвонком.

(время 7 минут)

6 этап. (проводят тренер и со – тренер)

*Упражнение «Испорченный телефон»*

Цель: развитие сотрудничества, налаживание психологического климата в коллективе.

В игре участвуют пять человек (четверо из которых выходят за дверь), остальные зрители, наблюдающие за рождением «сплетни».

Инструкция: Я сейчас вам прочитаю текст, а вы просто его послушайте. Затем зачитывается любой сложности текст с большим количеством имён, названий и т.д.

Задача человека, который прослушал текст пересказать его следующему участнику игры (который стоял за дверью).

Игра заканчивается тогда, когда последний участник расскажет услышанную им историю всем и будет произведено сравнение с оригиналом. В конце проводится обсуждение рождения сплетни.

(время: 10 минут).

7 этап. (проводит тренер)

*Упражнение «Шарик с пожеланиями»*

Цель: закрепление позитивного настроения.

Каждый участник группы пишет позитивное пожелание и вкладывает его в шарик, после чего шарик надувается. Все шары перемешиваются и выкладываются на середину помещения.

По окончании тренинга каждый берет шар и читает пожелание.

(время 5 минут)

8 этап: (проводит тренер и со-тренер)

*Упражнение «Апельсин»*

Цель: осознание своего «я», определение личностных ресурсов

Участники закрашивают вторую половинку апельсина любым цветом, после чего проводится обсуждение.

(время 5 минут).

9 этап. Рефлексия (проводит тренер и со-тренер)

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

*Примерные вопросы:*

- Как изменилось настроение за время тренинга?
- Что понравилось и что доставляло дискомфорт?
- Что необходимо учесть при организации следующих занятий?

(время 5 минут)



## ✓ ТРЕНИНГ «ЖЁЛТОЕ НАСТРОЕНИЕ»

*Предварительная подготовка: в середине зала расставить большие стулья, в форме круга по количеству участников. По периметру зала поставить маленькие столы и стулья для арт-терапевтических упражнений.*

### Ход тренинга

#### 1 этап. Приветствие участников тренинга (проводит тренер и со-тренер)

Все участники при входе в зал получают по одной ленточке жёлтого цвета, которую необходимо прикрепить на любой свой предмет одежды. Затем все рассаживаются по кругу.

*Упражнение: «Прилагательное на первую букву имени».*

Цель: установление эмоционального контакта между участниками, создание комфортной атмосферы для работы, знакомство участников группы, снятие тревожности.

Инструкция: каждый участник называет свое имя и подбирает на первую букву своего имени прилагательное, которое как-то его характеризует, отражает какие-то особенности его характера, его индивидуальности. Например: «Я Марина. Я мудрая»

(время 7 минут.)

#### 2 этап. История вопроса (проводит со-тренер)

Цель: информирование участников о влиянии на эмоциональное состояние человека жёлтого цвета.

Уважаемые коллеги! Мы сегодня с вами собрались на тренинг по профилактике профессионального выгорания. Наш тренинг называется «Жёлтое настроение». А почему именно такое название было выбрано, вы сейчас сами поймёте.

Итак, **желтый** цвет является основным в палитре, поскольку получить его методом смешивания каких-либо других цветовых оттенков невозможно. Но не только этим он отличается от прочих цветов. Его психология таит в себе интересные факты. Символ желтого цвета, это как вы уже, наверное, знаете - солнце. Сложно себе представить, что бы было с нашей планетой, если бы не было этого источника яркого и согревающего света, приносящего радость. Этот цвет наполняет человека жизненной энергией подобно тому, как Солнце наполняет энергией всё живое на нашей планете.

Гете в свое время считал, что темные цвета действуют на человека успокаивающе, а светлые и сочные активизируют его деятельность.

В Китае желтый цвет считается олицетворением всех женских качеств и отображением бессознательного девушки. Поэтому женщина в одежде с желтым орнаментом выглядит более гармоничной и привлекательной.

Желтый цвет вызывает у человека какие - то приятные воспоминания, побуждает к действию. Учеными было доказано, что этот цвет активизирует мозговую деятельность и улучшает память. Ассоциируется со свободой. Если вам хочется приобрести вещь желтого цвета, то это может свидетельствовать о том, что вы нуждаетесь в восстановлении внутренней гармонии, защите от стрессов.

Основная цель людей, отдающих предпочтение желтым одеждам - это раскрыться, показать то, на что способны. Такие люди весьма интересные личности, авантюрные и энергичные.

Жёлтый отлично избавляет от чрезмерной стеснительности и стыдливости и помогает избежать непредсказуемых конфузов. Отсутствие желтого цвета в вашем гардеробе, может привести к снижению уровня иммунитета и депрессии. Но при этом желтый цвет в избытке может очень утомлять и вызывать головные боли. Таким образом, если вы хотите стать более активной, сосредоточенной и уверенной в себе начните с простого и привнесите в свою жизнь немного ярких красок.

(время 5 минут.)

### 3 этап (проводит тренер)

*Упражнение: «Я рад тебя видеть...»*

*Цель:* определение положительных сторон участников.

Инструкция: Каждый из участников обращается к своему соседу со словами: «Я рад тебя видеть, потому что...».

Продолжить это высказывание нужно не внешними описаниями человека, а личностными качествами участников.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли вам было выполнять упражнение?
- Какие чувства вы испытывали, когда к вам обращался ваш сосед?
- Что вы испытывали, когда вам нужно было обратиться к другому человеку со словами «Я рад тебя видеть...»?
- Легко ли вам было определить, почему вы рады видеть своего соседа?
- Часто ли вам в жизни приходится говорить людям комплименты?

(время: 7 мин.)

4 этап. Просмотр видеофайла «Жёлтое настроение» (проводят тренер и музыкальный руководитель)

Цель: освобождение от негативной энергии, повышение эмоционального настроения, создание комфортной атмосферы для работы.

(время 3 минуты)

### 5 этап: Телесная терапия (проводит инструктор ФИЗО)

Цель: расслабление мышц и снятие последствий стресса, улучшение притока крови и активизация кровообращения, микромассаж кистей рук и ступней ног.

Материал: малый массажный мяч (по количеству участников)

*Упражнения:*

«*Печём пирожки*». Мяч перекаладываем из ладошки в ладошку. Выполняется 5-6 раз.

«*Подкидывание мяча*». Мяч подкидываем вверх и ловим. Выполняется 5-6 раз.

«*Подкидывание мяча с хлопками*». Мяч подкидываем вверх, хлопаем в ладоши и ловим. Выполняется 5-6 раз

«*Перекатывание мяча*». Вытянуть левую руку вперед. Положить на ладонь массажный мяч. Правой рукой перекатывать мяч с ладони вверх до плеча, затем по шее на правую руку. Сменить руку и перекатывать мяч по правой руке до ладони левой рукой.

(время 5 минут)

6 этап (проводит тренер и со – тренер)

*Упражнение «Один день из жизни педагога»*

Цель: сплочение группы

Материал: листы ватмана, мелки, карандаши, маркеры

Тренер и со – тренер делят участников на две – три группы (в зависимости от количества человек). Участникам тренинга предлагается нарисовать обычный день, каждый определяет для себя, что именно он будет рисовать. Участникам предлагается полная свобода выбора. Главная задача – договорится между собой, т.к. в итоге у каждой группы должна получиться единая картина.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли вам было работать совместно?
- Какие чувства вы испытывали, выполняя данное задание?
- Приходилось ли вам подчиняться, уступить?
- Как вы считаете, удалось ли вам нарисовать день из жизни педагога?
- Хотелось ли вам что-либо изменить либо добавить?
- Похож ли ваш настоящий день с нарисованным?

(время 20 минут)

7 этап. Рефлексия (проводит тренер и со – тренер)

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Каждый участник группы должен завершить фразу:

- «Мне сегодня понравилось...»
- «Мне сегодня не понравилось....»
- «Мне сегодня было комфортно....»

(время 7 минут)





## ✓ ТРЕНИНГ «ЗЕЛЁНОЕ НАСТРОЕНИЕ»

*Предварительная подготовка: в середине зала расставить большие стулья, в форме круга по количеству участников. По периметру зала поставить маленькие столы и стулья для арт-терапевтических упражнений.*

Ход тренинга.

### 1 этап. Приветствие участников тренинга (проводит тренер)

Все участники при входе в зал получают по одной ленточке зелёного цвета, которую необходимо прикрепить на любой свой предмет одежды. Затем все рассаживаются по кругу.

#### *Упражнение «Порядковый счёт»*

Цель: установление эмоционального и зрительного контакта между участниками, создание комфортной атмосферы для работы.

Инструкция: «Я говорю «один» и смотрю на любого участника игры; тот, на кого я посмотрела, говорит «два» и смотрит на другого».

(время 10 минут).

### 2 этап. Определение цели и задачи тренинга (проводит со-тренер)

Цель: информирование участников о влиянии на эмоциональное состояние человека зелёного цвета.

Уважаемые коллеги! Мы сегодня с вами собрались на тренинг по профилактике профессионального выгорания. Наше очередное занятие называется «Зелёное настроение». **Зеленый** цвет в психологии – пожалуй, самый многогранный и многоликий в плане толкования и воздействия на человека. Наш глаз воспринимает зеленый цвет наиболее спокойно и благоприятно для всего организма.

Зеленый цвет в психологии ассоциируется с тягой к творчеству, миру, стабильности и пробуждению. Зеленый – цвет лета, обновления и всего нового, яркого и интересного. Значение зеленого цвета в психологии человека представляет собой готовность к успокоению, созерцанию и принятию вселенской мудрости. Множество оттенков зеленого имеют самое различное толкование и воздействие на нервную систему человека. Зеленый цвет широко используется и в медицинских целях. Он нормализует артериальное давление, сильное сердцебиение. Также зеленый цвет незаменим при сильных нервных расстройствах и мигрени. Таким образом, зеленый цвет в психологии считается определенно положительным и даже полезным. Постарайтесь запомнить ощущение естественного зеленого цвета. Находясь в парке или на лесной поляне, в ясный весенний день, вдохните эту прохладу и приятную яркость красок и в минуту напряжения или чувства опустошения и это ощущение вернет Вам душевное равновесие и спокойствие. Зная о свойствах зеленого цвета, можно успешно использовать его в повседневной жизни.

(время 5 минут)

### 3 этап. (проводят тренер и со – тренер)

#### *Упражнение «Рисование вдвоём»*

Цель: Обратить внимание участников на их привычные модели поведения и стимулировать к нахождению новых, конструктивных моделей поведения для повышения адаптивных возможностей субъекта

Материал: На двоих участников – один лист бумаги и один карандаш.

Инструкция: «Держа карандаш вдвоем, молча за пять минут нужно создать совместное произведение. Под рисунком написать название и поставить подписи».

Вопросы для рефлексии:

- Является ли картина совместным произведением?
- Учитывались ли желания, понимали ли вы друг друга?
- Кто был инициатором сюжета? Кто был ведомым, а кто - ведущим?
- Была ли борьба за власть?
- Комфортно ли было ведомому, ведущему?
- Какую позицию вы чаще всего занимаете в жизни?

(время 7 минут)

4 этап: просмотр видеофайла (проводят тренер и музыкальный руководитель)

(время 3 минуты)

5 этап: Телесная терапия (проводит инструктор ФИЗО)

К первым упражнениям (асанам) можно приступать даже без инструктора. Такие асаны принесут только пользу, даже если выполнение их будет не совсем точным или правильным. Но эти простые асаны подготовят к лучшему пониманию своего тела, дадут направление для развития.

Нет нужды торопиться. Надо настроиться только на ощущения своего тела. Все нужно делать очень постепенно.

Выполняя упражнение, нужно чувствовать растяжение мышц тела и конечностей.

Самые простые упражнения (асаны) для начинающих.

Цель: снятие напряжения с плечевого пояса и со спины, расслабление мышц шеи.

*Поза дерева:* Встать прямо. При вдохе медленно поднять руки, максимально вытянуть их вверх. Отвести ровные руки назад, за голову, раскрыв грудную клетку. Чтобы усилить осанку, и развить чувство баланса, нужно поднять согнутую ногу, положив ее стопу на бедро.

*Поза ребенка:* Сесть ягодицами на пятки. Затем тело опустить на бедра, руки расслабленно вытянуть вперед.

*Поза горы («поза собаки»):* Наклониться и поставить руки ладонями на пол. Затем поднять таз вверх, отступить пятками назад. Вес должен равномерно распределиться между ладонями и ступнями. Голову опустить под локти.

*Поза аиста:* Поднять вверх руки, наклониться с выдохом вниз, сгибаясь от поясницы.

*Поза лука:* Лечь на живот, взять себя за обе лодыжки, и при вдохе одновременно поднять и верхнюю половину своего туловища, и нижнюю.

(время 7 минут)

6 этап (проводят тренер и со – тренер)

*Упражнение «Мир глазами агрессивного человека»*

Цель: работа с негативными чувствами

Упражнение проводится в кругу или в подгруппах по 6 – 8 человек.

Инструкция: «Агрессивные люди часто имеют склонность приписывать враждебные намерения другим. Такая личностная характеристика получила название *предвзятой атрибуции враждебности*.

Попробуем посмотреть на мир глазами агрессивного человека. Один из нас выполняет любое (не агрессивное) действие (встаёт, кладёт ногу на ногу, выходит в центр круга, улыбается и т.д), а сидящие рядом комментируют это действие с позиции агрессивного человека. Например: «Что ты улыбаешься?» «Кто – то рассказал тебе про меня гадость?» и т.п.

Вопросы для рефлексии:

- Что вы чувствовали?
- Какая роль была вам ближе: роль агрессивного человека или «невинной жертвы»?
- Бывали ли вы, когда-либо в похожих ситуациях, неоправданно приписывая людям враждебные действия.

(время 20 минут)

7 этап: (проводят тренер и со – тренер)

*Упражнение «Я умница и молодец....»*

Цель: Осознание своих лучших ресурсов. Личностные ресурсы похожи на иммунитет, имея который можно избежать не только синдрома выгорания, но и других «вредностей» профессий и современной жизни.

Инструкция: Каждый из нас в разное время выступает в определённой роли. Это роли матери, жены, сестры, дочери, профессионала и многие другие. Вспомните, какие роли есть у вас. В какой роли вы чувствуете, что вы умница и молодец!

Теперь пусть каждый по кругу продолжит фразу: «Я умница и молодец, как.....» Постарайтесь назвать не менее трёх своих ролей».

(время 7 минут)

8 этап: Рефлексия (проводит тренер)

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе

В заключение занятия участники (уже от своего имени) отвечают на вопрос, что важного для себя они получили в процессе выполнения заданий.

(время 5 минут)

## ✓ ТРЕНИНГ «ГОЛУБОЕ НАСТРОЕНИЕ»

*Предварительная подготовка: в середине зала расставить большие стулья, в форме круга по количеству участников. По периметру зала поставить маленькие столы и стулья для арт-терапевтических упражнений.*

Ход тренинга

### 1 этап. Приветствие участников тренинга (проводит тренер)

Все участники при входе в зал получают по одной ленточке голубого цвета, которую необходимо прикрепить на любой свой предмет одежды. Затем все рассаживаются по кругу.

*Упражнение «Многие знают»*

Цель: установление эмоционального и зрительного контакта между участниками, создание комфортной атмосферы для работы.

Участники сидят в кругу и рассказывают о себе, начиная с фраз: «Многие знают, что я... Но мало кто знает, что я...».

Презентации могут быть как краткими, так и развернутыми.

(время 7 минут).

### 2 этап. Определение цели и задачи тренинга (проводит со-тренер)

Цель: информирование участников о влиянии на эмоциональное состояние человека голубого цвета. Уважаемые коллеги! Мы сегодня с вами собрались на следующее занятие тренинга по профилактике профессионального выгорания. Наше сегодняшнее занятие называется «Голубое настроение». **Голубой** — «жгучая» смесь белого и синего цветов. Следовательно, на состояние человека он воздействует аналогичным образом, он избавляет от последствий нелёгкого дня и от усталости. Этот цвет необычайно комфортен, он утешает и успокаивает. От состояния голубого цвета зависит многое: чувство гармонии, глубина чувств, степень ранимости.

Голубой цвет — выражение надёжности, целостности, доверия и лояльности. Обладает голубой цвет и лечебными свойствами: снимает головные боли, освежает.

(время 3 минут)

### 3 этап: (проводят тренер и со-тренер)

*Упражнение «Приём макулатуры»*

Цель: Обратить внимание участников на их привычные модели поведения и стимулировать к нахождению новых, конструктивных моделей поведения для повышения адаптивных возможностей субъекта

Материал: газеты, книги и т.д (макулатура)

Инструкция: «Сейчас я буду в роли суровой приёмщицы, которая не хочет принимать макулатуру, хотя работает в пункте приёма. Каждый из вас должен сдать макулатуру. Я могу принять, а могу не принять...»

Примечание: Важно стимулировать участников к поиску различных поведенческих стратегий. Ведущий может принимать макулатуру только у тех, кто убедителен, искренен в своём желании её сдать. После нескольких попыток кто – то из группы может заменить ведущего (сначала желающие, затем тот, кто с трудом отказывает в просьбе).

Если группа не большая, то каждый участник может попробовать себя в обеих ролях.

Можно ограничить время сдачи макулатуры. По окончании упражнения ведущий обращается к каждому участнику с вопросами и стимулирует группу к анализу моделей поведения каждого.

Вопросы для рефлексии:

- Что было особенно трудно?
- Какие чувства вы испытали?
- Какие способы вы использовали?
- Похоже это на то, как вы действуете обычно?
- Попробовали ли вы что – то новое?
- Чья стратегия поведения для вас была самой трудной?
- Какие вы можете сделать для себя выводы?

(время 15 минут)

4 этап: просмотр видеофайла (проводят тренер и музыкальный руководитель)

(время 3 минуты)

5 этап: Телесная терапия (проводит инструктор ФИЗО)

Цель: укрепление мышц спины.

Поль Брегг разработал упражнения, позволяющие полностью восстановить функции позвоночника, сколько бы вам ни было лет. Благодаря им не только укрепляются мышцы и связки спины, но и происходит оздоровление всего организма в целом. Упражнения выполняются на индивидуальных ковриках.

*Упражнения:*

- Лягте на пол на спину, ноги вытяните, руки в стороны. Согните колени и, обхватив их руками, подтяните к груди. Затем поднимите голову и попытайтесь подбородком коснуться колен. Сохраните это положение в течение 5 секунд. Это упражнение хорошо укрепляет отдел позвоночника, который «заведует» желудком, и уравнивает все процессы в организме.

- Сядьте на пол, опираясь на прямые руки чуть позади себя. Ноги согните. Поднимите таз - теперь тело опирается на расставленные, согнутые в коленях ноги и прямые руки. Позвоночник находится в горизонтальном положении. Затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение несколько раз в быстром темпе. При этом стимулируются все нервные центры, улучшается состояние тазового отдела позвоночника и органов таза.

- Исходное положение то же: лежа на полу лицом вниз, опираясь на руки на уровне груди. Поднимите таз как можно выше, выгибая дугой спину, и обойдите комнату в этом положении, опираясь на прямые руки и ноги. Это смешное упражнение отлично растягивает позвоночник, улучшает состояние нервных волокон, управляющих толстым кишечником, и нормализует его работу.

- Исходное положение такое же, как и в третьем упражнении: поднимите таз и выгните спину, опираясь на ладони выпрямленных рук и пальцы ног. Теперь разверните

таз влево, опускаясь как можно ниже на правый бок затем то же самое - в другую сторону. Руки и ноги остаются прямыми. Благодаря этому упражнению устраняются неполадки в работе печени и почек.

(время 7 минут)

6 этап: (проводит тренер)

*Упражнение «Применение предметов»*

Цель: развитие творческого интеллекта.

Материалы: скрепка для бумаг, зубную щетку, карандаш, спичку... и т.д.

Инструкция: За две минуты найдите как можно больше применений, например, для обувного шнурка (скрепки, зубочистки, фломастера и т.д.) и запишите их.

Это упражнение, развивающее творческий интеллект для рассмотрения можно брать любой предмет, можно их соединить.

Вопросы для обсуждения:

- Сложно было придумывать новое применение простым и знакомым вещам?
- Как можно применять ваш предмет?
- О чем заставило задуматься это упражнение?

(время 15 минут)

7 этап: (проводит тренер)

*Упражнение «Комплимент с +»*

Цель: Осознание своих лучших ресурсов. Личностные ресурсы похожи на иммунитет, имея который можно избежать не только синдрома выгорания, но и других «вредностей» профессий и современной жизни.

Участники выстраиваются в два круга. Количество участников в обоих кругах должно быть одинаково.

Инструкция: «Посмотрите друг на друга. У вас сейчас есть возможность сказать друг другу тёплые слова. Пусть это будет –комплимент.

Сложность этого упражнения в том, чтобы достойно принять комплимент и добавить о себе что-то хорошее. Когда вы услышите комплимент, скажите: «Да, я..... (повторите сказанный вам комплимент), а кроме того, я ещё и....»

(время 5 минут)

8 этап: Рефлексия (проводят тренер и со-тренер)

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Каждый участник группы должен завершить фразу:

- «Мне сегодня...»
- Оправдались ли Ваши ожидания?

(время 5 минут)

## ✓ ТРЕНИНГ «СИНЕЕ НАСТРОЕНИЕ»

*Предварительная подготовка: в середине зала расставить большие стулья, в форме круга по количеству участников. По периметру зала поставить маленькие столы и стулья для арт-терапевтических упражнений.*

### Ход тренинга

#### 1 этап. Приветствие участников тренинга (проводят тренер и со-тренер)

Все участники при входе в зал получают по одной ленточке синего цвета, которую необходимо прикрепить на любой свой предмет одежды. Затем все рассаживаются по кругу.

#### *Упражнение «Открытки»*

Цель: установление эмоционального и зрительного контакта между участниками, создание комфортной атмосферы для работы.

#### Инструкция:

Необходимо выбрать по 1 открытке. Открытки желательно подобрать соответствующие теме тренинга. Открытка может быть или ассоциацией, или визуальной поддержкой, или подходящим примером.

Участники по очереди демонстрируют выбранную открытку и рассказывают о себе «На открытке.... как и я.....»

(время 7 минут)

#### 2 этап. Определение цели и задачи тренинга (проводит со-тренер)

Цель: информирование участников о влиянии на эмоциональное состояние человека синего цвета.

Уважаемые коллеги! Мы сегодня с вами собрались на следующее занятие тренинга по профилактике профессионального выгорания.

Наше сегодняшнее занятие называется «Синее настроение». **Синий** цвет – цвет удачи. У многих этот цвет – символ вечности и неба. Еще, синий, символизирует верность, честность, целомудрие, постоянство, доброту и добрую славу. Синий цвет – отличное «лекарство» от рассеянности, от нервного перенапряжения. Он способен снизить артериальное давление. Синий цвет считают цветом стабильности, умиротворенности, глубоких мыслей и раздумий. Синий цвет «заглушает и гасит» страсть. Люди, которые испытывают симпатию к синему цвету, обладают следующими характеристиками: меланхоличность, скромность, неуверенность, честность, сильная потребность в покое. Эти люди склонны к самопожертвованию, обожают читать, предпочитают отдавать, а не получать. «Синие» люди не любят и не умеют скандалить.

(время 5 минут)

#### 3 этап. (проводит тренер)

#### *Упражнение «Кинопроба»*

Цель: развитие позитивного самовосприятия, осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими

#### Инструкция:

- Перечислите пять моментов своей жизни, которыми вы гордитесь;

- Выберите в своем списке одно достижение, которым вы гордитесь больше всего;
- Встаньте и произнесите, обращаясь ко всем: “Я не хочу хвастаться, но...”, и дополните фразу словами о своем достижении.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, делясь своими достижениями?
- Как вам кажется, в момент вашего выступления другие испытывали то же, что и вы? Почему?

(время 10 минут)

4 этап: просмотр видеофайла (проводит тренер и музыкальный руководитель)

(время 3 минуты)

5 этап: Телесная терапия (проводит инструктор ФИЗО)

Цель: мышечное расслабление

Эти несложные упражнения можно делать до, во время и даже после длительной работы за компьютером.

*Упражнения:*

Необходимо встать и расслабиться. Начать нужно с голеностопа. Переместите вес тела на левую ногу, а правой сделайте несколько махов вправо-влево, а потом вперед-назад. Затем круговое движение в одну сторону, а потом в другую. Хорошенько пошевелите пальцами ноги.

Повращайте коленным и тазобедренным суставами. Поставьте ногу на пол и сделайте вращательное движение тазом.

Теперь перенесите вес тела на правую ногу и проделайте вышеперечисленное с левой ногой. По очереди разомните суставы правой и левой рук. Плечи, локти, кисти, пальцы. Сделайте несколько махов головой: вперед и назад, плавно вращайте в одну и в другую сторону.

Встаньте прямо, потом потянитесь и выпрямитесь. Потяните обе руки вверх. Тянитесь руками во все стороны. Зевайте от души.

Встряхните все, что можно: пальцы, кисти, плечи, ноги, стопы. Старайтесь, чтобы движение шло как бы изнутри тела, пока тело не начнет двигаться почти само. Это простое зевание. Оно снимает напряжение с мышц лица и шеи, стимулирует работу слезных желез, что благоприятно сказывается на глазах. Выпрямитесь, потянитесь, раскройте широко рот и зевните. Потом еще несколько раз. Издайте какой-нибудь смешной звук, например, будто зевает персонаж мультфильма. Чтобы начать зевать, откройте рот широко, потрите нос пальцами рук, помассируйте суставы, на которых держится челюсть, те, что возле ушей. В это время открывайте и закрывайте рот. А потом зевайте, сколько влезет. До слез в глазах.

(время 7 минут)

6 этап (проводит тренер)

*Упражнение «выбрасываем злость»*

Цель: работа с негативными чувствами.

Инструкция:



«Представьте свою злость. Какого она цвета? Размера? Какой формы? Может, она похожа на что-то? Нужно ли вам столько злости? Выбросьте лишнюю злость в мусорное ведро или надуйте мяч из злости и киньте его подальше».

(время 7 минут)

7 этап (проводят тренер и со-тренер)

*Упражнение «Идеал»*

Цель: рефлексия изменений, осознание своих личных ресурсов.

Материал: бумага, карандаши

Инструкция:

«Возьмите по листу бумаги и напишите 5 качеств, присущих вашему идеалу. Перед каждым из качеств напишите имена членов нашей группы, которые обладают таким качеством.

Передайте листы по кругу, запишите перед качествами имена тех, кто, на ваш взгляд, обладает тем или иным качеством».

Примечание. Написанное подвергается анализу, в результате которого участники определяют свой идеал в группе.

(время 15 минут)

8 этап: Рефлексия

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе

В заключение занятия участники (уже от своего имени) отвечают на вопрос, что важного для себя они получили в процессе выполнения заданий.

время 5 минут)



## ✓ ТРЕНИНГ «ФИОЛЕТОВОЕ НАСТРОЕНИЕ»

*Предварительная подготовка: в середине зала расставить большие стулья, в форме круга по количеству участников. По периметру зала поставить маленькие столы и стулья для арт-терапевтических упражнений.*

Ход тренинга

### 1 этап. Приветствие участников тренинга (проводят тренер и со-тренер)

Все участники при входе в зал получают по одной ленточке фиолетового цвета, которую необходимо прикрепить на любой свой предмет одежды. Затем все рассаживаются по кругу.

#### *Упражнение «Подчеркивание общности»*

Цель: установление эмоционального и зрительного контакта между участниками, создание комфортной атмосферы для работы.

Инструкция: Упражнение проводится в кругу с мячом.

Участник, бросающий мяч другому, должен назвать психологическое качество, которое объединяет его с тем человеком, кому он бросает мяч. При этом он начинает свою фразу словами: «Я думаю, нас с тобой объединяет...», и называет это качество, например: «Мы с тобой одинаково общительны»; «Мне кажется, мы оба бываем несколько прямолинейны».

Тот, кто получает мяч, отвечает: «Я согласен», если он действительно согласен, или: «Я подумаю», если не согласен. Тот, к кому попал мяч, продолжает упражнение, передавая мяч кому-нибудь другому, и так до тех пор, пока каждый не получит мяч.

(время 7 минут)

### 2 этап. Определение цели и задачи тренинга (со-тренер)

Цель: информирование участников о влиянии на эмоциональное состояние человека фиолетового цвета.

Уважаемые коллеги! Мы сегодня с вами собрались на следующее занятие тренинга по профилактике профессионального выгорания. Наше сегодняшнее занятие называется «Фиолетовое настроение».

Различные оттенки **фиолетового** цвета позволяют людям выразить свою чувственность и индивидуальность без излишнего апломба. Фиолетовый цвет очень помогает творческим и чувствительным людям, они легко настраиваются на его положительную вибрацию. Людям, которые испытывают нервное напряжение и душевный дисбаланс, рекомендовано периодически обращаться к подобным оттенкам, ведь фиолетовый цвет в психологии, из-за смешения двух противоположных оттенков синего и красного, означает завуалированное возбуждение. Фиолетовый цвет прекрасно влияет на нервную систему, позволяет восстановить равновесие и гармонию в личной жизни, и даже оказывает положительное воздействие на различные формы неврозов.

(время 5 минут)

### 3 этап. (проводит тренер)

#### *Упражнение «За что мы любим»*

Цель: развитие умения воспринимать, понимать и оценивать других людей, самих себя, свою группу.

Инструкция: «вступая во взаимодействие с окружающими, мы обычно обнаруживаем, что они нам нравятся или нет. Как правило, эту оценку мы связываем с внутренними качествами людей. Давайте попробуем определить, какие качества в людях мы ценим, принимаем. Возьмите лист бумаги, выберите в группе человека, который по многим своим проявлениям импонирует вам. Укажите пять качеств, не называя имени выбранного, которые особенно вам нравятся в нём. Теперь прочитайте характеристику, а мы попробуем определить человека, к которому она относится.»

(время: 15 минут)

4 этап: просмотр видеофайла (проводят тренер и музыкальный руководитель)

(время 3 минуты)

5 этап: Телесная терапия

Цель: снятие мышечного напряжения.

- Разминка: ходьба по комнате, с плавными поворотами корпуса. Руки и ноги выполняют не резкие движения – короткие махи, сгибания, полуприседания. При ходьбе можно выполнять круговые движения тазом.

- Сидя на стуле, ноги поставить на расстоянии 30-40 см, руки поднять вверх. Опуская руки вниз и отводя их за спину, наклоняться вперед, к коленям. Голову при этом нужно держать прямо, взгляд устремлен вперед.

- Не поднимаясь со стула, прямые руки вытянуть в стороны, одновременно поднять согнутую в колене ногу к груди. Руки при этом сводят перед собой, помогая придерживать поднятую ногу. Выполнять поочередно правой и левой ногой, по 6-8 раз.

- Руки в стороны – вдох, на выдохе руки поместить на талию и выполнить наклон корпуса вправо. Повторить с наклоном влево. Выполнять упражнение можно и сидя, и стоя.

- Руки развести в стороны, корпус держать прямо. Правую ногу отвести четко вправо, удержать на высоте 30-40 см. Повторить те же движения с левой ногой.

(время 7 минут)

6 этап: (проводит тренер)

*Упражнение «Самолетик»*

Цель: сплочение коллектива, развитие умения договариваться.

Инструкция: Пары участников берут друг друга за руку и свободными руками делают бумажный самолетик.

Примечание: Необходимо договориться друг с другом, распределить, кто, что будет делать и выполнить сообща задание.

(время 7 минут)

7 этап: (проводит тренер)

*Упражнение «Без оценок»*

Цель: Упражнение тренирует умение общаться безоценочно, вырабатывает более позитивное отношение к людям.

Инструкция: Группа делится на пары. Партнерам надо по очереди рассказать друг другу об общих знакомых, избегая оценок. Высказывания должны быть в описательном

стиле. Каждый партнер работает 4 минуты. Во время его речи второй партнер отслеживает наличие оценок, маркирует (дает сигнал), если они есть.

- Какие были трудности?
- Что помогало избегать оценочных высказываний?
- Какие новые качества в себе открыли?

(время: 15 минут)

8 этап: Рефлексия: (проводит тренер и со – тренер)

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе. Каждый участник группы должен завершить фразу:

- «Мне сегодня понравилось..»
- «Мне сегодня не понравилось....»
- «Мне сегодня было комфортно....»

Попробуйте представить окружающий нас мир одноцветным. Захотелось ли вам жить в таком мире? Поделитесь своими чувствами, желаниями.

Визуализация цвета.

Сейчас мы попробуем представить радугу, увидеть её цвета. Сядьте поудобнее на стуле или устройтесь на коврик. Руки опустите вдоль тела или положите на колени, закройте глаза.

Сосредоточьте внимание на дыхании. Дышите спокойно.

И теперь, когда вы расслабились, представьте, что вся наша комната наполнена красным воздухом. Внутренним зрением посмотрите на этот сияющий красный воздух, окружающий вас, вдохните его свежесть. Если хотите, даже можете дотронуться до этого чудесного красного сияния или почувствовать его удивительный аромат.

Представьте, что вся комната наполнилась оранжевым воздухом. Вы можете вдыхать этот цвет, дотрагиваться до него. Оранжевый воздух пахнет апельсином. Почувствуйте этот запах.

А теперь воздух вокруг нас стал жёлтым! Наслаждайтесь светящимся жёлтым воздухом. Вы как будто купаетесь в лучах солнца! Вдыхайте это жёлтое сияние. Прикоснитесь к нему.

Цвет окружающего воздуха снова изменился. Теперь он излучает зелёный свет. Это цвет первых весенних листьев. Вы как будто окунулись в весну! Почувствуйте её прекрасный цвет и аромат.

Чудеса продолжаются. Воздух заиграл всеми оттенками голубого цвета. Прикоснитесь к цвету бездонного утреннего неба! Наслаждайтесь сияющей голубизной! Наслаждайтесь сияющей голубизной! Представьте, что ваши руки – крылья. Медленно парите в голубом пространстве.

Но вот воздух постепенно сгущается, и его голубой цвет плавно переходит в синий. Это цвет моря! От него невозможно оторвать взгляд! Синий воздух кажется более плотным. Мысленно попробуйте раздвинуть его руками как воду.

И, наконец, воздух окрашивается в фиолетовый цвет. Прикоснитесь к нему руками и почувствуйте его глубину. Вдохните цвет вечерней прохлады.

А теперь мысленно представьте себе, как вы выходите из последнего цвета радуги и видите свет, который сейчас наполнит нашу комнату.

Внутренним зрением медленно осмотрите комнату, почувствуйте стул, на котором сидите. Мысленно стряхните остатки всех цветов и откройте глаза.

Поделитесь своими чувствами. Какой цвет был самым приятным? Ощущали ли вы запахи? Возникло ли ощущение полёта, парения?

Нарисуйте свои мысли и ощущения, используя различные цвета. Рисунки вывешиваются на магнитную доску. (Обсуждение)

(время 10 минут)



## 2.3 «Прямой эфир»: тренинг для педагогов – обучение ораторскому искусству

*Валиева Т.А.*  
*инструктор по ФИЗО*

*Гончарова Э.С.,*  
*музыкальный руководитель*

*Иванова Т.А.,*  
*педагог дополнительного образования*

*Тихонова Л.С.,*  
*педагог-психолог*

Учёба – это приключение.  
И решившись на это приключение, вы обнаружите,  
что изменяетесь и внутренне, и внешне.

Педагогика — одна из сфер так называемой «повышенной речевой ответственности», в которых важность особенностей речевого поведения человека (педагога), последствия его умения (или неумения) владеть словом трудно переоценить.

К сожалению, сегодня далеко не каждый педагог владеет силою слова, даром речи, который, безусловно, есть одним из наиболее мощных способов влияния на человека и должен быть неотъемлемой составляющей профессиональной деятельности педагога.

Речь педагога - это рабочий инструмент, способ донесения информации до детской аудитории, а также способ эмоционального влияния, способ воспитания, в том числе и формирование культуры речи детей. Выступление на родительском собрании, доклад на педсовете, консультации – это все разновидности коммуникации, позволяющей установить интеллектуальный и эмоциональный контакт с большим количеством людей. Эффективность в публичном выступлении определяется степенью подготовленности выступающего, его владением основами риторики, умением управлять аудиторией, регулировать свое собственное эмоциональное состояние и т.д. Выступая перед публикой, очень важно уметь управлять своим психическим состоянием.

Риторика (искусство красноречия, искусство содержательно, оригинально, интересно построить свое выступление и убедительно донести соответствующую информацию до аудитории) занимает особое место в педагогической науке, поскольку это – искусство публичного общения, воспитания и убеждения.

Для овладения ораторским искусством важное значение имеют не только теоретические знания, но и длительный опыт выступления в различных аудиториях, умение привлекать и удерживать внимание аудитории.

От эффективного устного доклада, презентации своих идей и предложений, грамотных ответов на вопросы зависит авторитет сотрудника, его статус в организации.

В публичном выступлении оратор должен стимулировать интерес людей к обсуждаемой проблеме, использовать способы воздействия на установки слушателей и их поведение.

Цель курса: актуализация и развитие необходимых для публичных выступлений умений и навыков – ораторских, управления аудиторией, привлечения внимания.

Задачи:

- освоить элементы внутренней и внешней техники (управление собой);
- изучить методы речевого взаимодействия (управление аудиторией);
- выработать алгоритм подготовки выступления (управление материалом).

1. Психолог объясняет теоретические основы публичного выступления. Проводится групповая дискуссия о способах подготовки, принципах и приемах эффективного выступления, критериях его оценки, выполняются закрепляющие упражнения.

2. Каждому члену группы предлагается произнести речь, после чего проводится анализ выступления (на данном этапе целесообразно использовать видеотехнику).

3. Оценка участниками своих способностей к публичному выступлению, собственной работы в группе, активности, заинтересованности, новизны полученных знаний.

Ведущий: педагог-психолог



## ✓ ВСТРЕЧА 1: «ПУБЛИЧНОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ»

В Древнем Риме выступление перед публикой считалось искусством, а не наукой. Главной целью оратора было умение оказывать влияние на слушателей при помощи речи. В Древней Греции больше обращали внимание на умение человека говорить красиво, понятно и интересно для окружающих. Они и создали теорию красноречия, которую позже назвали риторика – наука выступления перед публикой.

Неважно сколько человек вас слушает, большая аудитория или маленькая компания, - в любом случае - это общество, перед которым мы высказываемся. И законы публичного выступления всегда неизменны.

**Вопрос к аудитории:** Какие же эмоции испытывает человек, выступая перед публикой?

У каждого человека огромный набор различных ощущений в связи с этим действием. Кто-то наслаждается вниманием, а кто-то испытывает панический страх, просто парализующий человека. Смущение, стеснительность, не умение подобрать правильные слова – все это мешает эффективному публичному выступлению.

**Вопрос к аудитории:** Как же победить свой страх и научиться получать удовольствие от взаимодействия с аудиторией?

*Примечание. Участники семинара предлагают свои способы победить страх и делятся с коллегами своими секретами. Психолог рассказывает правила, которые помогут стать более уверенным в себе при выступлениях.*

### Рекомендации:

**1. Репетиция своего выступления.** Встаньте у зеркала и, смотря на себя, четко произнесите свою речь. Потом прорепетируйте с жестами. Повторите несколько раз. Такая тренировка поможет вам чувствовать себя более уверенным.

**2. Приводим свой внешний облик в полный порядок.** Подберите удобную и красивую одежду, обувь, аксессуары, такую, в которых вы будете чувствовать себя комфортно. Аккуратная прическа и ухоженный вид, придадут вам еще большей уверенности в себе.

**3. Перед выступлением – отдых.** Постоянно думая о предстоящем событии, вы не сможете расслабиться. Поэтому нужно на время забыть о завтрашнем дне и отдохнуть. Пикник на природе, прогулка по лесу, поход по магазинам или встреча с друзьями, немного отвлекут вас и придадут силы.

**4. Только положительный настрой.** Помним, что мысль – материальна, и заранее учимся любить всех, кто придет на ваше выступление. Они пришли вас послушать, а значит, им важны ваши мысли, знание и опыт.

**5. Визуализируем.** Представьте, как вы успешно выступаете, как люди слушают вас, затаив дыхание. Как по окончании раздастся оглушительный шквал аплодисментов. Как легко и непринужденно вы преподнесите себя аудитории. Настройте себя на большой успех, это поможет вам провести замечательное выступление

**6. Находим визуальный контакт с добрым лицом из зала.** При выступлении смотрим на положительно настроенных к вам людей. Это придаст уверенности в себе, и окажет огромную поддержку.

**7. Позволяем себе ошибиться.** Каждый имеет право на ошибку. И свои недочеты рассматривайте, лишь как указание на то, с чем надо еще поработать. Ищите то, что



удалось. Хвалите себя. Ведь вы действительно, большой молодец. Как и в древние времена, так и до наших дней, в профессиональной сфере особую ценность имеет способность человека объяснить коллективу свои идеи, мысли, соображения, грамотно ответить на поступившие вопросы и предложения. Это повышает авторитет среди коллег и поднимает статус сотрудника. При выступлении на публике, оратор пытается вызвать у людей интерес к предлагаемой теме и находит способы управлять их настроением и поведением. Наш тренинг придаст нам уверенности в себе и поможет не бояться публичных выступлений и грамотно излагать свои мысли. Для начала ознакомимся с этапами подготовки текста для выступления.

**Вопрос к аудитории:** Что важно для подготовки речи?

Главным параметром успеха на выступлении специалисты по риторике считают подготовку речи. Речь идет не только об интересном, доступном и содержательном материале, но и разбивка его на логические части, и правильная подача аудитории процесс подготовки речи включает в себя нахождение интересного материала, рассчитанного на определенную аудиторию, структурирование текста и выделение этапов выступления. Но все же, имеются некоторые рекомендации, которым нужно уделить особое внимание:

### **Рекомендации:**

**1. Выделите достаточно времени (несколько дней или даже неделю).** В течение этого времени старайтесь подготовить все тезисы вашего выступления и сформировать его структуру. Для поиска свежих идей используйте различные источники: поищите что-то в Интернете, пообщайтесь со знакомыми, проанализируйте различные точки зрения и т.д. Ваша речь должна созревать постепенно. Невероятно сложно за полчаса до выступления внести в речь все существенные факты. Также велика вероятность, что вы можете что-то забыть, поэтому будете нервничать.

**2. Учтите интерес аудитории.** Несомненно, успех вашей речи напрямую зависит от того, как воспримет ее аудитория. Как бы вы красиво ни говорили и какие бы важные вопросы вы ни рассматривали, важно чтобы слушателям было интересно и понятно, о чем вы говорите. Для этого нужно знать своих будущих слушателей: их интересы, знания в данной области, а также все, что может повлиять на их восприятие вашего публичного выступления. Важнейший этап подготовки речи – изучение своей аудитории.

**3. Поставьте цель, найдите нерешенную проблему.** Важно, чтобы ваша речь непременно была направлена на решение какой-либо задачи, проблемы, на достижение определенной цели или даже миссии. Если вы просто будете публично высказывать свои мысли на определенную тему, то людям будет неинтересно вас слушать. Постарайтесь рассказать о решении определенной актуальной проблемы, которая волнует ваших слушателей – это вызовет неподдельный интерес к вашему выступлению.

**4. Собирайте и записывайте весь материал,** который вы сможете найти по вашей тематике. Это поможет ничего не упустить. Заведите блокнот, текстовый файл или записку в вашем смартфоне или планшете, которая всегда будет под рукой для того, чтобы записать туда свежую мысль. Хорошее выступление во многом зависит от вашего хорошего понимания темы повествования. Аудитория сразу чувствует и распознает, насколько вы компетентны в том, о чем говорите, и даже если вы не очень умело подаете материал, но говорите об интересных и редких вещах – это часто может спасти ситуацию. Наличие хороших знаний в области вашего выступления – уже половина успеха.

**5. Используйте собственные мысли и примеры.** Истинная подготовка к выступлению заключается в том, что весь собранный материал (мнения, тезисы) нужно пропустить через себя и сформировать собственную позицию. В этом случае ваша речь

будет звучать более естественно, кроме того, собственные мысли проще запомнить, но для этого сначала их нужно толково сформулировать. Лучше заняться этим во время подготовки, а не формулировать мысли спонтанно во время выступления

**6. Получите резервные знания.** Изучите несколько больше материала, чем вам необходимо для выступления. Это поможет вам чувствовать себя уверенно, а также позволит вам с легкостью отвечать на все вопросы и парировать замечания слушателей после или по ходу выступления. Резервные знания – это психологическая подготовка к выступлению. Этим приемом пользуются многие политики, журналисты, экскурсоводы. Некоторые умелые ораторы намеренно оставляют определенную информацию недосказанной в своей речи, с одной стороны, чтобы сконцентрироваться на более важном, с другой стороны, чтобы спровоцировать вопрос из зала, а затем блестяще ответить на него.

**Вопрос к аудитории:** Как спланировать свое выступление?

Если материала получилось много, и вы не укладываетесь в отведенное время, то стоит выделить главные позиции, и, опираясь на них составить поэтапный план вашей речи.

**Рекомендации:**

### **Правила подготовки самого выступления**

**1. Выучите важные части текста.** Выучите начало и концовку выступления, и другие важные места в вашей речи. Постарайтесь хотя бы раз отрепетировать произнесение текста, чтобы понять, какие части вызывают у вас наибольшие трудности. Постарайтесь запомнить важные факты (даты, имена, названия). Оратор, без бумажки оперирующий важными фактами, всегда создает хорошее впечатление

**2. Подготовьте хорошее вступление.** Именно в начале выступления оратор испытывает наибольшее волнение перед публикой, а также создает первое впечатление о себе у зрителей. Кроме того, перед выступлением проявляются все организационные огрехи, такие как ненастроенный микрофон, появление опоздавших слушателей и многое другое. Будьте готовы к этому. Не стоит сразу начинать вашу речь с темы выступления, лучше для начала поприветствовать публику, поблагодарить собравшихся людей, может быть, пошутить или слегка затронуть уместную известную всем новость, событие. Дайте слушателям тоже подготовиться к вашей речи. Важным правилом хорошего выступления является подготовка правильного вступительного слова.

**3. Проработайте и выучите концовку.** Как известно, обычно первые и последние слова выступления запоминаются зрителями лучше всего («эффект края» по Эббингаузу). Именно в финальную часть вашей речи лучше всего внести главные мысли и ключевые выводы. Выделить важное вам помогут специальные приемы. Постарайтесь косвенно сообщить аудитории о том, что вы подходите к концу вашей речи, для этого используйте соответствующие слова «и наконец», «подводя итоги» и другие. Так слушатели осознают, что вы заканчиваете свое выступление и говорите ключевые слова, на которых им стоит максимально сконцентрировать внимание.

**4. Возьмите записи, если это необходимо.** Если у вас есть достаточно времени и сил, постарайтесь так подготовиться к выступлению, чтобы вам не потребовались вспомогательные записи. Однако, если вы не чувствуете уверенности в себе, лучше иметь перед собой план или ключевые мысли выступления. Часто бывает так, что от волнения из головы вылетает самая важная информация, забыв которую, оратор, как правило, теряется, сбивается с подготовленного плана. В этом случае стоит иметь при себе записи,

быстро заглянув в которые вы сможете моментально вернуться к потерянной мысли. Но возьмите за правило пользоваться записями только в случае крайней необходимости, так как читаемый по бумажке текст убивает все впечатление от публичной речи. Пройдя все этапы подготовки, уяснив необходимые правила, вы непременно сможете выступить успешно. Хорошая разработка публичной речи придаст вам уверенности и поможет избавиться от волнения перед выступлением.

## Ораторские приемы

Рассмотрим основные приемы ораторского искусства.

**1. Сравнение**, наверное, является основным, самым базовым приемом ораторского искусства. Такой прием звучит особенно выигрышно в тех случаях, когда вы хотите донести до слушателя числовую информацию. Например, всем известный Михаил Ходорковский, комментируя обвинительный приговор суда, в котором говорилось, что он украл 347 млн. тонн нефти, сравнил это количество топлива с объемом, который может поместиться в «железнодорожный состав, трижды огибающий землю по экватору»

**2. Повтор** – это важнейший принцип запоминания информации.

**3. Цитирование.** Если вы считаете, что ваши аргументы недостаточно убедительны, или вы еще не заполучили доверие публики, то уместным будет подкрепить свое выступление цитатами признанных лидеров. К примеру, во времена Советского Союза, ораторы часто использовали цитаты Владимира Ленина, чей авторитет был беспрекословен.

**4. Противопоставление** – это контраст, заключающийся в резком противопоставлении понятий. Иногда, чтобы усилить восприятие свойства какого-то предмета или явления, достаточно привести какой-то контрастный, полярный пример, такой как «Для многих родителей детский сад должен заниматься воспитанием ребёнка полностью, а для педагогов – наоборот».

**5. Намек.** Использование этого риторического приема оправдано, если у вас достаточно искушенные слушатели, которые, несомненно, смогут понять, на что вы намекаете.

**6. Преувеличение (гипербола).** Данный прием ораторского мастерства резонно использовать только в том случае, если вы уверены, что сказанное не будет восприниматься слушателями как выдумка, а также не будет звучать слишком эмоционально, чересчур пафосно. Гипербола направлена на то, чтобы усилить, подчеркнуть те или иные свойства или черты предмета мысли. Например, фраза «нужно быть полностью неграмотным человеком, чтобы так считать», имею целью отбить у слушателей всякое желание соглашаться с приведенной оратором сомнительной точкой зрения, то есть автоматически заставить аудиторию поддержать мнение говорящего.

**7. Вставка.** Вставкой называется специальное замечание, которое делается, на первый взгляд, мимоходом. Тем не менее, такие замечания могут придавать сильный оттенок сказанному и изменять восприятие слушателей в нужную сторону. Например, для того, чтобы приобщить публику к важной проблеме, о которой ведется речь, можно всего лишь вставить в вашу речь простую и понятную всем фразу: «но не мне вам это говорить...». Так высказывание «сегодня в нашей стране мы часто сталкиваемся с коррупцией, но не мне вам об этом говорить...» не оставит в вашей аудитории людей, равнодушных к поднятой вами проблеме, привлечет к ней самое пристальное внимание слушателей.

**8. Риторические вопросы.** Задавать вопросы, не требующие ответа, в своей речи следует аккуратно. Важно, чтобы слушатели разделяли вашу позицию по этому вопросу, иначе ответ на этот вопрос может быть не так уж и очевиден, как вам кажется. Например, вопрос «неужели так трудно тратить 20 минут в день на саморазвитие?».

**9. Предупреждение** помогает настроить аудиторию на внимательное прослушивание подготовленной вами речи. В данном случае в начале вашей речи выигрышно будет звучать, к примеру, фраза «возможно, вы будете удивлены, тому, о чем я вам сейчас расскажу...». Такое начало заставит аудиторию с любопытством прислушиваться к каждому вашему слову.



## ✓ ВСТРЕЧА 2: «ТЕХНИКА ПРОИЗНЕСЕНИЯ РЕЧИ»

На первом уроке вы познакомились с некоторыми секретами ораторского искусства, которые помогут вам лучше подготовить речь. Сегодня мы поговорим о технике подачи материала слушателям. Существуют методы, которые позволяют нам правильно подать свое выступление аудитории. В технику речи входят интонация, громкость голоса, тембр, артикуляция и жестикуляция. Рассмотрим приемы ораторского искусства, которые помогут вам грамотно подать слушателям текст выступления. Все эти полезные приемы изучает наука, которая называется паралингвистика.

В публичных выступлениях методы паралингвистики можно разделить на 2 группы:

- Фонациональные или голосовые приемы.
- Техника речи. Это темп, тембр, громкость речи, заполнители пауз, мелодика речи, диалектные и социальные особенности, артикуляции звуков.
- Кинетические или поведенческие приемы. Это жесты, поза, мимика.

### Голосовые приемы

Техника речи – это совокупность голосовых методик по использованию дыхания, дикции, тона и интонации, тембра, темпа и громкости речи. Далее будут описаны основные составляющие речевой техники, а также способы их развития и тренировки.

**Дыхание.** Дыхание лежит в основе речи, так как звуки речи образуются именно при выдохе. Важно учиться дышать, и развивать свой дыхательный потенциал. Все дело в том, что во время публичного выступления (монолога), в отличие от обычных ситуаций, вдох и выдох не равны: выдох гораздо длиннее вдоха. Дыхание во время речи происходит так: после короткого и интенсивного вдоха следует пауза, напрягаются брюшные и грудные мышцы для удержания воздуха в легких, а затем происходит длинный выдох, проходящий через голосовые мышцы и образующий звуки нашей речи. Получается, что публичная речь требует, во-первых, большего количества воздуха, чем при обычном физиологическом дыхании, а во-вторых, умения экономно расходовать этот воздух во время произнесения слов. Чтобы этого добиться, нужно больше практиковаться.

**Упражнение 1.** Задувание свечей. Представьте, что вам нужно задуть 3 свечи. Наберите в грудь достаточно воздуха, и подуйте на каждую из трех воображаемых свечей. Теперь сделайте то же самое для большего количества свечей, и увеличивайте их количество постепенно: 4, 5, 6, 7. Как только вы почувствуете, что устали – остановитесь и отдохните. После этого попробуйте выпрямиться и вдыхать больше и глубже, задействуйте мышцы диафрагмы (у нижних ребер), а выдыхать более спокойно и направленно. После этого повторяйте упражнение, пытаясь задуть больше воображаемых свечей, но, ни в коем случае не перенапрягайтесь, иначе от недостатка воздуха у вас может закружиться голова.

**Упражнение 2.** Научиться правильно использовать выдыхаемый воздух - одна из сложнейших задач. Для тренировки оптимальной техники выдоха вы можете воспользоваться стихотворением Самуила Маршака «Дом, который построил Джек», старайтесь на одном дыхании произносить каждую часть стихотворения. Рекомендации тут такие же, как и в предыдущем упражнении для развития речевого дыхания.

#### **Дом, который построил Джек.**

Вот дом.

Который построил Джек.  
 А это пшеница.  
 Которая в тёмном чулане хранится  
 В доме,  
 Который построил Джек.  
 А это весёлая птица-синица,  
 Которая ловко ворует пшеницу,  
 Которая в тёмном чулане хранится  
 В доме, Который построил Джек.  
 Вот кот,  
 Который пугает и ловит синицу,  
 Которая ловко ворует пшеницу,  
 Которая в тёмном чулане хранится  
 В доме,  
 Который построил Джек.  
 Вот пёс без хвоста,  
 Который за шиворот треплет кота.  
 Который пугает и ловит синицу,  
 Которая ловко ворует пшеницу,  
 Которая в тёмном чулане хранится  
 В доме,  
 Который построил Джек.  
 А это старушка седая и строгая,  
 которая доит корову безрогую,  
 Лягнувшая старого пса без хвоста.  
 Который за шиворот треплет кота.  
 Который пугает и ловит синицу,  
 Которая ловко ворует пшеницу,  
 Которая в тёмном чулане хранится  
 В доме, Который построил Джек.



**Громкость.** Сила голоса или его громкость – это характеристики, которые должен уметь варьировать любой хороший оратор. Причем одинаково необходимо умение говорить, как громко, так и тихо. Умело оперируя параметрами громкости вашего голоса, вы сможете выделить самые важные места произносимой речи, о которых вы уже хорошо знаете из предыдущих уроков по ораторскому мастерству. Основная проблема, которая возникает у обучающихся риторике, связана с тем, как научиться говорить достаточно громко без большой нагрузки на голосовые связки. Обучение этому навыку кому-то покажется легким, а у кого-то может потребовать серьезных усилий и много времени, все зависит от ваших физиологических особенностей. Для достижения большой громкости без напряжения голосовых связок можно воспользоваться следующими универсальными рекомендациями:

- Замедлите темп вашей речи настолько, чтобы вы могли при необходимости использовать больше воздуха на каждый звук каждого слова. Дышите глубже (диафрагмой).
- Постарайтесь усилить резонанс (вибрацию звуков) в голосовых полостях: в носоглотке, гортани и грудной клетке.
- Старайтесь лучше и четче артикулировать (интенсивно использовать органы речевого аппарата), что будет способствовать лучшему восприятию вашей речи даже при отсутствии сильного голосового напряжения.

**Дикция.** Дикция – это важная составляющая произнесения публичной речи, которая заключается в способности отчетливо произносить звуки, слоги и слова. Чистота звучания речи зависит от правильной и активной работы артикуляционного аппарата. Дикцию можно сравнить с почерком: текст, написанный человеком с плохим почерком сложно читать, а речь, произнесенную человеком с плохой дикцией – сложно слушать, воспринимать. Наиболее эффективным упражнением для формирования четкой дикции, которым пользуются все ведущие и дикторы, являются скороговорки. Каждая из них направлена на тренировку определенных звуковых сочетаний.

Скороговорка 1: Рапортовал, да не дорапортовал, дорапортовывал, да зарпортовался.

Скороговорка 2: Карл у Клары украл коралл, Клара у Карла украла кларнет.

Скороговорка 3: Косовары из Косово сварили в скоросоковарках сок кокосовый.

**Интонация.** Под интонацией подразумевают эмоционально-экспрессивную окрашенность голоса, способствующую выражению в речи говорящего его чувств и намерений. Интонация тесно связана с собственно голосовыми характеристиками и создается с помощью таких средств произнесения речи, как увеличение или ослабление силы голоса, паузы, убыстрение или замедление темпа речи, протягивание звуков или ударение на определенные звуки. С помощью интонации можно выразить основные коммуникативные намерения: утверждение, вопрос, восклицание, побуждение. В некоторых случаях, интонация, с которой произнесено слово, говорит нам гораздо больше самого слова. Готовясь к выступлению, попробуйте научиться владеть своим голосом, повышать и понижать громкость, расставлять логические акценты и делать в речи паузы. Потренируйтесь на чтении вслух художественной литературы. Произнесите фразу несколько раз с разной интонацией.

**Темп речи.** Конечно, темп речи не является непосредственным свойством голоса человека. Но умение варьировать при необходимости скорость произнесения слов и фраз также можно отнести к основным навыкам ораторского мастерства. Важно понимать, что темп речи очень сильно связан со свойствами личности и поэтому зачастую с трудом поддается корректировке. Некоторые люди, в силу своего характера, склада ума и привычек, говорят быстрее, другие медленнее. Возможно, вам будет сложно произносить текст в быстром темпе. Тренировка со скороговорками и дыхательные упражнения помогут вам. Но всегда ли нужно торопиться? Спокойная, четкая, твердая речь быстрее донесет до слушателей ваши идеи и мысли. Хороший эффект дает смена темпа на более медленный при произношении особо важного материала.

**Паузы.** Умение делать правильные паузы не менее важно, чем способность говорить быстро или медленно. Пауза во время произнесения производит такое же впечатление, как и внезапный звук во время тишины, она привлекает внимание. Кроме того, после паузы новая мысль часто звучит убедительнее, чем непрерывная

последовательность произносимых идей. Многие паузы в речи соответствуют структуре текста и расположению знаков препинания, но иногда паузы могут выходить за замки письменной речи. *Специалисты выделяют несколько общих правил эффективного использования пауз в речи:*

- Короткие паузы воспринимаются лучше длинных.
- Только половина среднестатистических слушателей в состоянии как следует понять фразу, содержащую более 13-15 слов.
- К тому же, одна треть всех людей, слушая четырнадцатое и последующие слова в рамках одного предложения, вообще теряет связь с его началом.

### **Поведенческие приемы**

Одна из целей наших занятий научить вас чувствовать себя на сцене уверенно, свободно и комфортно. Если оратор сознательно контролирует свою позу, мимику и жесты, он выглядит неловким. На выступлении нужно произносить речь, а не каждую секунду думать о своем поведении. В такой нервной ситуации можно просто забыть половину важной информации. Познакомимся с правилами поведения оратора перед аудиторией

**1. Занимаем центральное место.** Ошибкой будет начинать свою речь не в центре сцены, а где-нибудь сбоку. Особенно часто так бывает, когда выступление короткое, и оратор внутренне для себя это оправдывает тем, что мало времени на речь. Что он транслирует в зал в этом случае? Он делает аудитории такое невербальное сообщение: «Извините, я тут с краю постою, я, простите, ненадолго, я вообще случайно тут зашел. Ничего, что я вас отвлекаю?..» Кроме центрального расположения, главное место должно удовлетворять «правилу девяноста градусов»: если, стоя в центре сцены, вытянуть руки в стороны флангов аудитории, то угол обзора, выступающего должен быть примерно 90 градусов. Если подойдете слишком близко, он будет уже под 180 градусов, и в этом случае зрители, которые находятся по бокам аудитории, не попадут в сектор вашего влияния, а сидящие на первом ряду почувствуют себя напряженно. Если слишком далеко – угол будет около 45°, и расстояние до аудитории будет чересчур большим

**2. Оптимальная стойка оратора – ноги на ширине плеч (даже для женщин!), прямая осанка.** Мысленно тянем себя за макушку, за виртуальную длинную ниточку в космос. Позвоночник распрямляется, осанка прямая. Важно сформировать в себе привычку именно к прямой, королевской, если хотите, осанке.

*Упражнение «Хрустальная ваза».* Задача каждого участника заключается в отработке умения «держать королевскую осанку». Инструкция. Представьте, что вы несете на голове легкий, но хрупкий предмет, который нельзя уронить. Комментарий. Отработав этот навык, можно дать фору восточным женщинам, известным своим изяществом и особой статью, что вырабатывается в ходе ношения на голове кувшина с водой.

**3. Одна нога на полступни вперед.** Вес тела переносим на 60% на переднюю ногу – ту, на которую это сделать удобнее. Корпус слегка наклоняется вперед, вектор – на публику. Как будто оратор шел вперед, но приостановился. Такое положение тела считывается публикой как готовность к диалогу, к тому, чтобы идти навстречу людям, отсутствие страха и волнения.

**4. Руки опущены вдоль корпуса, локти чуть прижаты, ладони слегка развернуты на публику.** Никакой суеты в руках, они расслаблены, опущены вдоль корпуса (только вначале, пока еще оратор не стал говорить), чуть прижаты локти. Во



время же выступления, руки должны поддерживать речь жестикуляцией, помогая выражать мысли. Хороший оратор не является ни непоседой, ни столбом.

**5. Голова в положении допустимой надменности.** Подбородок чуть выше линии горизонта. Если он будет слишком задран, у слушателей может возникнуть ощущение презрительности от человека. Если слишком опущен – появится взгляд исподлобья, который покажется угрожающим. Взгляд устремлен на публику. На лице «улыбка Джоконды» – готовность к улыбке, полуулыбка, уголки губ приподняты.

**6. Перед началом выступления делаем паузу.** Во время паузы выступающий «собирает» взгляды людей из разных секторов зала, оценивает их готовность слушать, думает об их лицах и внутреннем состоянии. Секрет такой паузы – в концентрации внимания на людях в зале.

**7. С какого текста начать?** Только когда публика готова к восприятию, выступающий начинает говорить.

Универсальное начало почти для любой речи: – Здравствуйте! Я очень рад вас видеть! Меня зовут ... ! Я являюсь ... ! Тема моего выступления ... Это все, что требуется для начала, – приветствие, универсальный комплимент публике, представление себя, презентация своей социальной роли. Если начало удалось, хороший задел и вклад в успех всего выступления уже сделан, и публика будет готова искупать вас в аплодисментах по окончании речи.

Что нельзя ни в коем случае делать во время выступления перед аудиторией:

- Не держать руки в карманах (большинство ораторов успешно нарушают это правило);
- Не скрещивать руки на груди;
- Не держать руки за спиной;
- Не сутулиться, и наоборот, не слишком выпячиваться.

Также лучше попытаться избавиться от некоторых вредных привычек, если они сильно выделяются на фоне вашего выступления. Некоторые люди часто пожимают плечами, качают ногой, кивают головой, снимают и надевают очки, крутят кольца на пальцах, раскачиваются, дергают себя за ухо или вертят в руках различные предметы и т.д. Это не такая уж помеха, как может показаться на первый взгляд, но это отвлекает вас и слушателей от содержательного компонента речи, постарайтесь избежать этих навязчивых действий или переключиться на другие жесты.

**8. Жестикуляция.** Оживленная жестикуляция помогает нам ярче выразить свои мысли, подчеркнуть важные моменты, поддержать эмоциональный порыв. Некоторые жесты можно также использовать для визуализации: показать число на пальцах, продемонстрировать примерный размер предмета, указать на доску или иллюстрацию. Многие из вас могут без труда выразить приглашение, отказ, побуждение, вопрос, сомнение и другие коммуникативные интенции с помощью жестов. Однако при этом мы вряд ли увидим одинаковые жесты в исполнении разных людей, поскольку системы жестикуляции разнообразны не только в разных странах, но и среди представителей одной нации. Шаблонных фигур жестикуляции не существует, но язык тела всегда сопутствует нашему мыслительному процессу.

**9. Мимика.** Мимика оратора тоже передает часть информации зрителям. Важно чтобы мимика была естественна и соответствовала ситуации, тогда она сыграет вам на пользу. В ином случае лучше не пытаться нарочно изобразить мимический жест, и

увлекаться импровизацией, если у вас нет профессиональных актерских навыков. Редко встречаются люди, которые лишены мимики, поэтому вы, скорее всего, уже пользуетесь ей в своих выступлениях. Чтобы наглядно представить себе, что увидят ваши слушатели на выступлении, подойдите к зеркалу и попробуйте с помощью мимики изобразить эмоции, соответствующие следующим ситуациям:

1. Вы рассказываете о серьезной проблеме, которая волнует вас и вашу аудиторию.
2. Вы предлагаете быстрое и эффективное решение этой проблемы.
3. Вы комментируете ошибочную точку зрения вашего оппонента.
4. Вы иронизируете по поводу какой-либо ситуации.
5. Вы сообщаете что-то неожиданное.
6. Вы говорите самые важные мысли вашей речи.

Очень важно установить визуальный контакт с лицами слушателей. В толпе вы, наверняка, найдете того, кто вас действительно слушает, кивает головой, рассматривает вас. Периодически переводите взгляд с одного такого лица на другое. Если же вы будете смотреть в пол или потолок, то создастся впечатление, что вам самому неинтересен ваш рассказ, а пришли вы сюда, чтобы просто наговорить текст. Люди должны видеть вашу заинтересованность ими и выступлением, и они ответят вам тем же.

### ✓ ВСТРЕЧА 3: «ЗАПОМИНАНИЕ ТЕКСТА»

Кажется, практически невозможно запомнить весь материал и ничего не забыть в процессе выступления. Надо держать в голове одновременно множество вещей – структуру текста, важные факты, даты, цитаты. Ваше волнение тоже не помощник в этом вопросе. Умение держать в памяти множество деталей очень помогает оратору. На этом уроке мы рассмотрим важные способы запоминания текста для выступлений и методики, помогающие развить память.

#### Что нужно запоминать оратору?

Главной задачей в тренировке памяти для выступлений на публике, является то, чтобы вы научились запоминать нужный материал осознанно и направленно. Очень важно запомнить следующие составляющие вашей речи:

**1. Начало.** Хорошо выученное вступление речи позволит вам успешно пройти начальную фазу выступления, для которой часто характерно излишнее волнение.

**2. Конец.** Как правило, начало, и концовка выступления запоминаются слушателями лучше всего в соответствии с «правилом краев» Эббингауза.

**3. Структуру выступления.** План речи, о котором говорилось во втором уроке, является важным элементом любого выступления. Он служит опорой для всей речи, и его запоминание необходимо.

**4. Ключевые мысли.** Если в вашей речи есть важные тезисы, которые вы хорошо сформулировали, то будет полезно их запомнить, чтобы иметь уверенность в том, что вы сможете их правильно воспроизвести на публике.

**5. Факты:** даты, названия, имена – также полезно знать наизусть, это станет показателем вашей компетенции и хорошего знания материала. Часто люди ассоциируют знание фактов оратором с хорошим пониманием им какой-либо дисциплины. Этим часто пользуются политики, которые прибегают в своих речах к упоминанию интересных деталей, цифр, имен, что создает в глазах публики их имидж как знатоков.

#### Концентрация внимания

Какой материал запоминается легче всего? Тот, который вызывает живой интерес. Если же нужно запомнить те факты, которые лично нам не интересны, то потребуется сконцентрироваться и приложить больше усилий для изучения новых сведений. Чтобы завладеть вниманием публики на своем выступлении, требуется пробудить ее интерес. Рассказчик с азартом и огоньком в глазах, зарядит аудиторию желанием вникнуть в суть темы выступления. Поэтому постарайтесь пробудить свой интерес к любой предложенной вещи. Ведь в каждой теме можно найти много нового и полезного для себя. Сделайте процесс игровым – соревнования, рекорды, все, что увеличит ваш азарт. Это чувство всегда подогревает интерес даже в скучной работе.

#### Ассоциации

Ассоциация – это связь между отдельными событиями, фактами, предметами или явлениями, отражёнными в сознании и закреплёнными в памяти. Главная роль ассоциаций при запоминании важных частей вашего выступления заключается в том, что мы привязываем новые знания к тому, что уже хорошо знаем и помним.

#### Повторение

Повторение необходимо как средство, обеспечивающее запоминание, но оно не должно применяться механически. Вот три практических совета от Хайнца Леммермана:

- Чтение вслух способствует лучшему усвоению материала (т. к. соединяет зрение и слух). Для повторения возьмите по мере надобности лишь небольшую часть материала, но такую, которую вам нужно основательно запомнить.

- Наряду с простым повторением важно повторение комбинированное. Совокупность деталей плохо запоминается, гораздо лучше закрепляются знания, которые объединяются новыми и новыми связями. Мы связываем различные предметные области между собой всюду, где они соприкасаются.

- При повторении делайте перерывы (созидательные перерывы). Намного эффективнее заучивать материал в течение двух дней по часу в день, чем в течение двух часов в один день, потому что во время перерыва между занятиями подсознание продолжает закрепление материала в памяти.

Если есть два дня на то, чтобы запомнить прочитанное, лучше повторять материал следующим образом:

- первое повторение — сразу по окончании чтения;
- второе повторение — через 20 минут после первого повторения;
- третье повторение — через 8 часов после второго;
- четвёртое повторение — через 24 часа после третьего.

Мы познакомились с общими правилами выступления перед аудиторией, а во время следующего урока мы остановимся на теме: «Педагогическое общение».



#### ✓ **ВСТРЕЧА 4: «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЩЕНИЕ»**

Общение – это взаимодействие двух и более партнеров. Оно является основой нашей работы. Рассмотрим пять возможных способов поведения по Кеннету Томасу.

**1. Соревнование** (конкуренция), как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.

**2. Приспособление**, означающее в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого

**3. Компромисс**, как соглашение на основе взаимных уступок.

**4. Избегание**, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденций к достижению собственных целей.

**5. Сотрудничество**, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

Кеннет Томас считает, что: - при избегании ни одна из сторон не достигает успеха; - при таких формах поведения, как конкуренция, приспособление и компромисс, или один из участников оказывается в выигрыше, а другой проигрывает, или оба проигрывают, так как идут на компромиссные уступки; - и только в ситуации сотрудничества, обе стороны оказываются в выигрыше. В общении мы лучше узнаем, друг друга, и самих себя. Через общение мы получаем какую-то информацию

#### **Культура речи сотрудников при общении.**

Культура речи сотрудников является немаловажным фактором для статуса учреждения. Требования к речи педагога:

**1. Правильность** – соответствие речи языковым нормам. Педагогу необходимо знать и выполнять в общении с детьми основные нормы русского языка: орфоэпические нормы (правила литературного произношения), а также нормы образования и изменения слов.

**2. Точность** – соответствие смыслового содержания речи и информация, которая лежит в ее основе. Особое внимание педагогу следует обратить на семантическую (смысловую) сторону речи, что способствует формированию у детей навыков точности словоупотребления.

**3. Логичность** – выражение в смысловых связях компонентов речи и отношений между частями и компонентами мысли. Педагогу следует учитывать, что именно в дошкольном возрасте закладываются представления о структурных компонентах связанного высказывания, формируются навыки использования различных способов внутритекстовой связи.

**4. Чистота** – отсутствие в речи элементов, чуждых литературному языку. Устранение нелитературной лексики – одна из задач речевого развития детей дошкольного возраста. Решая данную задачу, принимая во внимание ведущий механизм речевого развития дошкольников (подражание), педагогу необходимо заботиться о чистоте собственной речи: недопустимо использование слов-паразитов, диалектных и жаргонных слов.

**5. Выразительность** – особенность речи, захватывающая внимание и создающая атмосферу эмоционального сопереживания. Выразительность речи педагога является мощным орудием воздействия на ребенка. Владение педагогом различными средствами выразительности речи (интонация, темп речи, сила, высота голоса и др.) способствует не

только формированию произвольности выразительности речи ребенка, но и более полному осознанию им содержания речи взрослого, формированию умения выражать свое отношение к предмету разговора

**6. Богатство** – умение использовать все языковые единицы с целью оптимального выражения информации. Педагогу следует учитывать, что в дошкольном возрасте формируется основы лексического запаса ребенка, поэтому богатый лексикон самого педагога способствует не только расширению словарного запаса ребенка, но и помогает сформировать у него навыки точности словоупотребления, выразительности и образованности речи.

**7. Уместность** – употребление в речи единиц, соответствующих ситуации и условиям общения. Уместность речи педагога предполагает, прежде всего, обладанием чувством стиля. Учет специфики дошкольного возраста нацеливает педагога на формирование у детей культуры речевого поведения (навыков общения, умения пользоваться разнообразными формулами речевого этикета, ориентироваться на ситуацию общения, собеседника и др.).

### **Умение общаться с родителями воспитанников**

Существует два критерия эффективного взаимодействия в общении:

- достижение результата (предметная цель).
- эмоциональная удовлетворенность партнеров (цель - взаимоотношения).

Чем лучше техника общения, тем ближе расстояние и путь. Чем лучше установлен личностный контакт, тем быстрее вы будете двигаться предметно. Если сейчас вы не способны достичь конкретных результатов в общении, то имеет смысл сохранить и развить взаимоотношения. Если приспособились к своему партнеру, выявили достаточно точек соприкосновения, настроились на одну волну с ним (в согласии со свойственными вам манерами, не перешагивая через себя), т. е. установили контакт, то таким образом заложили фундамент сотрудничества на основе доверия. Теперь можете направлять разговор в нужное русло и сосредотачивать внимание на аргументах, которые для вас важны.

### **Беседа**

Беседа одна из главных составляющих общения. Стратегия ведения беседы: от желания собеседника говорить с нами, к пониманию того, что ему нужно. От понимания собеседника, к убеждению и принятию совместного решения. Как правильно построить и качественно отработать каждый этап? Об этом мы поговорим сейчас.

#### **1. Подготовка к беседе (нулевая фаза).**

Цель. Подготовиться к предстоящей беседе, продумать ее стратегию и тактику.

Задачи:

1. Сформулировать общую цель разговора (т. е. «чего я хочу достигнуть?») и мотивы своего поведения («зачем мне это нужно?»).
2. Постараться определить, к чему будет стремиться Ваш собеседник и почему.
3. Найти область пересечения своих интересов и интересов собеседника.
4. Составить общий план разговора.

*Содержательная фаза* – постоянный сбор, накопление и обобщение информации о партнере.

*Психологическая фаза* – создание необходимого настроения или коррекция своего состояния непосредственно перед контактом с партнером или во время этого контакта.

## **2. Техника подготовки к беседе**

Цель. Создать атмосферу, благоприятную для беседы.

Задачи:

Настроиться на собеседника.

- Настроить собеседника на себя.

## **3. Техники установления контакта**

- контакт глаз

- улыбка

- приветствие

- обращение по имени

- открытая поза

- короткая дистанция

- открытые жесты

- подчеркивание значимости

*За первые полторы минуты разговора, вам нужно использовать не менее пяти техник контакта.*

Для того чтобы педагоги прочувствовали значимость установления контакта проводим *упражнение «Ты сейчас...»*

Цель: Понаблюдать за внешними проявлениями эмоционального состояния людей; научить прислушиваться к своим внутренним ощущениям.

Время проведения. 1 минута. Процедура. Ведущий кидает мячик любому участнику и говорит: «Оля, мне кажется, ты сейчас веселая». Оля кидает мячик следующему участнику и говорит: «Катя, мне кажется, ты сейчас удивленная», и т. д. В игре участвуют все. Можно усложнить игру: получив послание, участник может сказать, что он на самом деле испытывает сейчас и насколько значимо для него то, что кто заметил его состояние.

## **4. Техники пассивного слушания:**

- поддакивания;

- стимулирующие реплики;

- расспрашивание.

## **5. Техники активного слушания:**

- пауза;

- вопрос;

- проговаривание;

- интерпретация.

## **6. Техники аргументации.**

Виды аргументов:

- факты из совместного опыта
- очевидные, не подвергаемые сомнению факты
- ссылка на авторитет

1. Связка – «А если...»

2. Поэтапное согласие.

*Предлагается упражнения «Ситуация в метро».*

Цели. Продемонстрировать отличие просьбы от требования; осознать, в чем это отличие.

Время проведения 3 минуты.

Процедура. Ведущий предлагает разыграть ситуацию в метро: сидят ребята-подростки, а рядом стоит бабушка. Нужно попросить их уступить место. В роли бабушки выступают трое, отработав понятия «приказ», «требование», «просьба».

### **7. Техника завершения беседы**

Цель. Обеспечить себе хороший деловой и человеческий контакт с собеседником.  
Задачи.

- Получить обратную связь по поводу прошедшей беседы и ее результатов.
- Снять оставшиеся сомнения. Опасения и т. п.
- Сделать собеседнику последний «подарок» улыбку, комплимент и т. п.

Обратная связь при завершении беседы дается без аргументации, а принимается, молча, без оправданий.

**Практическое задание для следующего урока:** Каждому участнику тренинга необходимо подготовить выступление «в прямом эфире» на 2 минуты с консультацией для родителей или педагогов на любую тему.

Обязательное требование: выступление должно быть ровно 2 минуты. Если речь окажется короче оговоренного времени-выступающего не отпустят, он просто стоит перед аудиторией; если речь длиннее -ведущий прервёт речь, даже на полуслове. Таковы жёсткие правила выполнения упражнения, они требуют обязательной подготовки дома.





## ✓ ВСТРЕЧА 5: «КОНСУЛЬТАЦИЯ В «ПРЯМОМ ЭФИРЕ»

Сегодня каждый из вас представит свое выступление, используя знания, полученные на прошлых встречах.

**Упражнение:** «Консультация в 2 минуты» (участие принимают все педагоги)

Примечание1: После всех выступлений проводится их анализ: участники вместе находят плюсы и минусы, анализируют самые яркие выступления, делают выводы. Участники могут провести рефлексию своего выступления, получить обратную связь от остальных членов, анализ собственных ошибок и не удач, но не авторитарно высказывать только свою точку зрения.

Примечание 2: Как вариант можно выполнить упражнение «2 минуты»: в течение 2 минут каждый участник рассказывает аудитории случай из жизни, интересную историю, оригинальный рецепт и т.д.

### **Заключение:**

Умение человека выступать перед публикой – очень важно во многих отраслях жизни. Способность с помощью речи донести до других людей свои мысли, знания и опыт помогут вам в общении с коллегами, родителями, детьми. Без навыков ораторского искусства сложно стать известной, выдающейся личностью. Но и в любых жизненных обстоятельствах умение убедительно и красноречиво говорить окажется не лишним. Материалов на тему ораторского искусства в современном мире довольно много. Это книги, видео, уроки, курсы, лекции и семинары. Во многих школах введены уроки риторики. Так что, учитесь, развивайтесь, тренируйтесь и совершенствуйте свое ораторское умение. Удачи на вашем жизненном пути и больших профессиональных успехов.

### **Список рекомендуемой литературы для дополнительного самообразования:**

1. Учебник риторики. Хайнц Леммерман
2. Как выступать публично. Дейл Карнеги
3. Язык телодвижений. Аллан и Барбара Пиз
4. Чёрная риторика. Карстен Бредемайер
5. Как разговаривать с кем угодно, когда угодно и где угодно. Ларри Кинг
6. Язык жестов. Гленн Вилсон
7. Психология общения. Рудольф и Кейтлин Вердербер
8. Я читаю ваши мысли. Лиллиан Гласс
9. Гений общения. Д. В. Аксёнов
10. Курс русской риторики. А. А. Волков
11. Культура речи. Л. А. Введенская

## Раздел 3. РАБОТА С ВОСПИТАННИКАМИ

### 3.1. ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

В соответствии с требованиями, которые нам диктует современная жизнь и которые заложены в Законе РФ «Об образовании», национальной доктрине образования в РФ и концепции модернизации российского образования, образовательное учреждение (независимо от того, по каким программам строит образовательный процесс) обязано:

- обеспечить индивидуализацию для каждого ребенка;
- обеспечить условия для самоопределения и самореализации личности;
- реализовать право ребенка на свободный выбор деятельности, мнений и рассуждений;
- помнить, что ребенок – активный участник педагогического процесса;
- привлекать детей к занятиям без психологического принуждения, опираясь на их интерес к содержанию и формам деятельности, учитывая их социальный опыт;
- обеспечить эмоционально-личностное и социально-нравственное развитие ребенка, сохранить и укрепить здоровье детей.

Все эти требования можно реализовать лишь при одном условии – кардинально изменить организацию педагогического процесса в ДОУ, путем выбора наиболее эффективных средств обучения и воспитания, что требует широкого внедрения в педагогический процесс инновационных и альтернативных форм и способов ведения образовательной деятельности.

Поиск новых форм работы привел к тому, что в практике дошкольного учреждения стал широко использоваться метод проектной деятельности.

Применительно к детскому саду проект – это специально организованный воспитателем и самостоятельно выполняемый воспитанниками комплекс действий, направленных на разрешение проблемной ситуации и завершающихся созданием творческого продукта.

Проектная деятельность в воспитательно-образовательном процессе ДОУ носит характер сотрудничества, в котором принимают участие и дети и педагоги ДОУ, а также родители, которые могут быть не только источниками информации, реальной помощи и поддержки ребенку и педагогу в процессе работы над проектом, но и стать непосредственными участниками образовательного процесса.

Особенность детско-родительского проекта заключается в том, что в проекте принимают участие дети, родители, педагоги. Совместный сбор материалов, изготовление атрибутов, игры, конкурсы, презентации раскрывают творческие способности детей, вовлекают родителей в воспитательный процесс, что, естественно сказывается на результатах. Родители, участвуя в реализации проекта, являются не только источниками информации, реальной помощи и поддержки ребенку и педагогу в процессе работы над проектом, но и становятся непосредственными участниками образовательного процесса, обогащают свой педагогический опыт, испытывают чувство сопричастности и удовлетворения от своих успехов и достижений ребенка

## ✓ ПРОЕКТ «ЧИСТЮЛЯ»

*Жукова Анна Владимировна,  
Марахина Татьяна Станиславовна –  
воспитатели младшей группы*

**Тема проекта:** «Гигиена».

**Возраст детей:** 3-4 года

**Срок реализации:** 1 год

**Участники проекта:** воспитатели, дети, родители, специалисты, медсестра, повар.

**Цель:** формировать культурно-гигиенические навыки.

**Задачи:**

1. Формировать представления о чистоте и здоровом образе жизни.
2. Расширить знание детей о правилах и предметах личной гигиены.
3. Научить детей соблюдать и поддерживать чистоту не только в помещении, но и на улице.
4. Создать условия по формированию у детей и их родителей ценностного отношения к своему здоровью.
5. Привлечь родителей к активному участию в жизни детского сада.

**Актуальность**

Культурно-гигиенические навыки – важная составляющая часть культуры поведения. Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья. В конечном счете от знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых. В детском саду у детей воспитываются навыки по соблюдению чистоты тела, культуры еды, поддержание порядка в окружающей обстановке. Таким образом, актуальность проекта продиктована:

- потребностью формирования культурно-гигиенических навыков, соответствующих возрасту детей;
- необходимостью развития интереса к здоровому образу жизни.

**Ожидаемый результат**

1. Осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья, как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.
2. Значительное повышение знаний о чистоте и опрятности своего внешнего вида.
3. Расширение и обогащение опыта детей в плане поддержания чистоты – личной и в окружающей среде (внешний вид, личный шкафчик, стульчик с одеждой, игрушки в группе, прогулочная территория).
4. Умение замечать и устранять имеющиеся недостатки.

**Итоговое мероприятие:** совместный с родителями досуг «Мы идем в гости».

## ✓ ИНТЕГРАЦИЯ СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ (Перспективное планирование)

### *Познавательное развитие*

1. Чтение стихотворений А. Барто: «Девочка чумазая», К. Чуковского «Мойдодыр».
2. Разрешение проблемных ситуаций:  
«Кукла-грязнуля пришла в гости познакомиться с детьми»  
«Что взяла –клади на место»  
«Мы ждем гостей»
3. Просмотр и обсуждение мультфильмов «Уроки тетушки Совы», «Королева Зубная щетка», «Маша и медведь. Большая стирка».
4. Игры с водой и песком «Песочные человечки», «Мыльные пузырьки», «Считалочка-купалочка», «Кто живет в воде?»
5. Экспериментирование с водой.
6. Дидактические и настольные игры, пазлы.
7. Игры на развитие внимания, мышления, восприятия «Наложение контуров», «Найди непохожий», «Чудесный мешочек», «Чего не стало?»

### *Социально-коммуникативное развитие*

1. Сюжетно-ролевые игры «Семья», «Доктор», «Магазин».
2. Беседы о правилах безопасности и личной гигиене в туалетной комнате.
3. Беседы «Почему нельзя есть на улице», «Грязные руки», «Для чего нужна вода?».
4. Помощь воспитателю в уборке игрушек в группе, на прогулке.
5. Отработка умения одеваться и раздеваться в определенном порядке, складывать в определенном порядке снятую одежду.
6. Наблюдение за трудовыми действиями дворника.

### *Речевое развитие*

1. Тренировка проговаривания последовательности действий при умывании, раздевании и одевании.
2. Ситуативные беседы на темы: «Внешний вид», «Зачем нужен носовой платок?», «Кто такой неряха?»
3. Игры на координацию речи с движением: «Это я», «Умывалочка», «Зубная щетка».
4. Рассматривание и беседы по сюжетным картинкам.
5. Закрепление правильного произношения названий средств личной гигиены.
6. Тренировка в употреблении формы личных местоимений (моя расческа, мое полотенце).
7. Образование уменьшительно-ласкательных форм существительных (тарелка-тарелочка, ложка-ложечка).
8. Чтение стихов, рассказов, сказок.
9. Знакомство с пословицами, поговорками, закличками, загадками.

## *Художественно-эстетическое развитие*

### **Чтение художественной литературы**

1. А.Барто «Девочка чумазая»
2. К.Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе»
3. З.Александрова «Что взяла-клади на место», «Топотушки», «Купание»
4. В.Коростылев «Королева Зубная щетка»
5. Р.Самарец «Хорошие манеры»
6. И. Муравейка «Я сама»
7. Ю.Тувим «Письмо к детям по одному очень важному делу»

### **Музыкальные игры и слушание музыки**

1. Музыкальная игра «Где же наши ручки?»
2. Слушание музыкальных произведений для релаксации (шум дождя, моря и т.п.) перед сном.
3. Прослушивание песен из мультфильмов

### **Продуктивная деятельность**

1. Пластилинография «Дождик».
2. Рисование карандашами с использованием трафаретов «Моя любимая игрушка».
3. Рисование пальчиками по песку «Дождик», «Травка растет».
4. Раскрашивание мелками и карандашами принадлежностей личной гигиены, бумажных кукол и их одежды.

## *Физическое развитие*

1. Утренняя гимнастика.
2. Физкультурные занятия.
3. Физминутки.
4. Подвижные игры.
5. Просмотр и обсуждение мультфильма «Неумойка».
6. Ситуативный разговор об аккуратности внешнего вида.
7. Настольно-печатная игра «Валеология».
8. Гимнастические комплексы для глаз «Муха».
9. Закаливающие процедуры: воздушные ванны, босохождение.



✓ **ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА «ЧИСТЮЛЯ»**

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

(выявление проблемы, анализ имеющихся педагогических ресурсов, определение направлений деятельности)

<b>Решаемые задачи</b>	<b>Работа с детьми</b>	<b>Педагогические ресурсы</b>
<p>1) Выяснить осведомленность детей по проблеме. 2) Определить направления в работе. 3) Создать перспективное планирование в работе. 4) Пополнить развивающую среду в группе для актуализации опыта детей.</p>	<p>1. Формулировка проблемы: «У детей недостаточно сформированы культурно-гигиенические навыки». 2. Составление системной паутинки проекта. 3. Анализ имеющегося дидактического материала. 4. Подбор иллюстраций, книг, дидактических игр, игрушек, пособий по теме проекта.</p>	<p>1. Книжки-малышки, дидактические игры, пазлы, разрезные картинки, лото, вкладыши. 2. Художественная литература. 3. Сюжетные картинки по теме: «Формирование культурно-гигиенических навыков у детей». 4. Сборники мультфильмов. 5. Карточка игр с песком и водой. 6. Карточка физминуток. 7. Сборники классической музыки.</p>
<b>Решаемые задачи</b>	<b>Работа с родителями</b>	<b>Педагогические ресурсы</b>
<p>1) Развивать педагогическую инициативу родителей. 2) Вовлекать родителей в воспитательно-образовательный процесс в группе. 3) Укреплять детско-родительские взаимосвязи и интересы.</p>	<p>1. Ознакомление родителей с темой и с проблемой проекта «Что такое чистота и зачем мы ее соблюдаем?» 2. Нацеливание родителей на поиск информации по проблеме чистоты и здоровья. 3. Обсуждение с детьми просмотренных совместно дома мультфильмов по теме проекта.</p>	<p>1. Мультфильмы 2. Интернет-ресурсы, книги.</p>



## ОСНОВНОЙ ЭТАП

(содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательных областей в рамках проекта)

<b>Образовательная область «Познавательное развитие»</b>	
<b>Решаемые задачи</b>	<b>Педагогические ресурсы</b>
<p>1) Дать детям представления о необходимости соблюдения правил личной гигиены и чистоты в доме, на улице, в природе.</p> <p>2) Воспитывать привычки, а затем и потребности в соблюдении чистоты в повседневной жизни, соблюдении правил личной гигиены.</p>	<p>1. Стихотворения: А.Барто, К.Чуковский</p> <p>2. Разрешение проблемных ситуаций «Что взяла- клади на место» (по стихотворению З.Александровой)                      «Кукла-грязнуля пришла в гости познакомиться с детьми» (по стихотворению А. Барто «Девочка-чумахая»)                      «Сказка про Витю-грязнулю», «Сказка про грязные и чистые руки».</p> <p>3. Мультфильмы</p> <p>4. Игры с водой и песком</p> <p>5. Экспериментирование (с водой по рассказу Л.Б. Дерягиной «О том, как водичка гулять отправилась»)</p> <p>6. Дидактические и настольные игры                      Игра «Что за чем идет»                      Рамка-вкладыш «Одежда»                      Игра «Пазлы по сказкам»</p> <p>7. Игры на развитие внимания, мышления, восприятия.                      Игра «Наложение контуров»                      Игра «Найди непохожий»                      Игра «Четвертый- лишний»                      Игра «Чудесный мешочек»                      Игра «Чего не стало?»</p>
<b>Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»</b>	
<b>Решаемые задачи</b>	<b>Педагогические ресурсы</b>
<p>1) Развивать игровую деятельность детей.</p> <p>2) Развивать умения действовать в соответствии с ролью, договариваться друг с другом, придерживаться правил в игре.</p> <p>3) Дать детям представления об основах безопасности в быту, о способах сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>4) Формировать навыки принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.</p> <p>5) Воспитывать ценностное отношение к собственному труду, труду других людей и его</p>	<p>1. Сюжетно-ролевые игры                      Игра «Семья», «Магазин», «Доктор».</p> <p>2. Упражнения, направленные на улучшение взаимодействий с окружающими                      Упражнение «Игрушечный магазин»                      Игра «Покажу, как я люблю».</p> <p>3. Беседы о правилах безопасности и личной гигиене в туалетной комнате.</p> <p>4. Беседы «Почему нельзя есть на улице», «Грязные руки».</p> <p>5. Наблюдения за трудовыми действиями дворника.</p> <p>6. Помощь воспитателю в уборке игрушек в группе, на прогулке.</p> <p>7. Процессы одевания и раздевания в определенном порядке в режимные моменты (сон, прогулка).</p> <p>8. Процесс складывания в определенном порядке снятой одежды перед сном.</p>

результатам.	
<b>Образовательная область «Речевое развитие»</b>	
<b>Решаемые задачи</b>	<b>Педагогические ресурсы</b>
1) Формировать потребность пользоваться речью. 2) Обогащать словарь посредством введения новых слов. 3) Развивать грамматический строй речи. 4) Учить проговаривать последовательность действий. 5) Учить доброжелательному общению друг с другом и со взрослыми.	1. Ситуативные разговоры о том, почему нельзя есть на улице, о грязных руках. 2. Тренировка проговаривания последовательности действий при умывании, раздевании, одевании. 3. Игры на координацию речи с движением Игра «Зубная щетка» Игра «Умывалочка» Игра «Это я» 4. Беседы по сюжетным картинкам. 5. Куклы бибабо, персонажи настольного и пальчикового театров, персонажи для работы на фланелеграфе для обыгрывания знакомых сказок.

<b>Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»</b>	
<b><i>Чтение художественной литературы</i></b>	
<b>Решаемые задачи</b>	<b>Педагогические ресурсы</b>
1) Расширять литературный опыт детей 2) Искать ответы на вопросы проекта	1. К.Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе» 2. В.Коростылев «Королева Зубная щетка» 3. А.Барто «Девочка чумазая» 4. Р.Самарец «Хорошие манеры» 5. Л.Белкина «Куда ушли колготки» 6. З.Александрова «Что взяла-клади на место», «Топотушки», «Купание» 7. И.Муравейка «Я сама» 8. Ю. Тувим «Письмо к детям по одному очень важному делу»
<b><i>Музыкальные игры и слушание музыки</i></b>	
<b>Решаемые задачи</b>	<b>Педагогические ресурсы</b>
1) Формировать интерес к слушанию музыки. 2) Вырабатывать навыки осознанного прослушивания музыкального произведения. 3) Нормализовать психологический микроклимат	1. Музыкальная игра «Где же наши ручки?» 2. Диски с релаксирующей музыкой (шум дождя, моря и т.п.) 3. Песни из мультфильмов «Маша и медведь», «Песенка про дружбу», «Песенка про следы», День варенья», «Три желания». 4. Диски со сборниками классической музыки.
<b><i>Продуктивная деятельность</i></b>	
<b>Решаемые задачи</b>	<b>Педагогические ресурсы</b>
1) Развивать изобразительные и конструктивные навыки, творчество. 2) Развивать мелкую моторику.	1. Пластинография «Дождик». 2. Трафареты с изображением игрушек для рисования карандашами на тему «Моя любимая игрушка». 3. Рисование пальчиками по песку «Дождик», «Травка растет». 4. Рисунки-раскраски с изображениями



	принадлежностей личной гигиены, бумажных кукол и их одежды для раскрашивания мелками и карандашами. 5. Раскраски, штриховки
<b>Образовательная область «Физическое развитие»</b>	
<b>Решаемые задачи</b>	<b>Педагогические ресурсы</b>
1) Укреплять физическое и психологическое здоровье ребенка. 2) Формировать ценностное отношение к здоровью с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. 3) Развивать потребность в активной двигательной деятельности.	1. Физкультурные занятия. 2. Физкультминутки. 3. Подвижные игры Игра «Ровным кругом» 4. Мультфильм «Неумойка». Беседа-обсуждение. 5. Настольно-печатные дидактические игры. Игра-лото «Валеология» 6. Оздоровительная гимнастика для глаз «Муха» (по М. Карпушиной). 7. Закаливающие процедуры: воздушные ванны, босохождение.

<b>РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ</b>	
<b>Решаемые задачи</b>	<b>Педагогические ресурсы</b>
1) Развивать педагогическую инициативу родителей. 2) Вовлекать родителей в воспитательно-образовательный процесс группы. 3) Привлекать родителей к расширению социального опыта ребенка. 4) Приобщать к совместному творчеству. 5) Укреплять детско-родительские отношения, взаимосвязи и интересы. 6) Обратит внимание родителей на соблюдение правил гигиены дома членами семьи. 7) Повышать компетентность детей и родителей в вопросах здоровья.	1. Материалы консультаций по теме «Чистота-залог здоровья». Консультации «Нужно ли приучать малыша к чистоте?» «Как приучить к чистоте?» «Пачкаться или нет?» 2. Индивидуальные беседы с родителями: <ul style="list-style-type: none"> <li>- о важности соблюдения режима дома и в детском саду для здоровья;</li> <li>- о необходимости занятий утренней гимнастикой;</li> <li>- о влиянии закаливания на организм</li> </ul> 3. Совместная с родителями организация фотовыставки «Маленькие помощники». 4. Привлечение родителей к участию в итоговом мероприятии проекта- совместном досуге.

## ИТОГОВЫЙ ЭТАП

1. Итоговое мероприятие «Мы идем в гости».
2. Мониторинг.



## ✓ КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

### «ПОМОГИ ЗАЙКЕ СБЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ»

Воспитатель обращает внимание детей на то, как они подросли за лето, стали быстрыми, ловкими, и предлагает поговорить о здоровье, выясняет, как дети понимают слово «здоровье», приводит пословицы:

*«Здоровье - лучшее богатство», «Здоровому все здорово», «Здоровье - всему голова».*

Раздаётся стук в дверь, появляются два мальчика, одетые в костюмы Знайки и Зайки. Зайка одет небрежно: пальто расстегнуто, шнурки развязаны, шарф размотан.

Они здороваются с детьми. Зайка зовет детей гулять. Знайка предлагает остаться на занятии и послушать. Он обращает внимание детей на внешний вид Зайки и говорит, что, одеваясь таким образом, Зайка вредит своему здоровью. Знайка предлагает детям объяснить Зайке, что он, торопясь, сделал неправильно и почему, предлагает помочь Зайке.

Воспитатель хвалит детей за помощь Зайке, уточняет ответы детей: развязаны шнурки — можно наступить на них и упасть; расстёгнуто пальто - можно простудиться; не завязан шарф — он может зацепиться за что-нибудь, и ребенок упадёт.

Далее воспитатель разбирает некоторые ситуации, когда **нужно** вести себя осторожно, беречь здоровье:

- как пройти по мокрому полу, чтобы не поскользнуться;
- как спускаться по лестнице;
- как одеваться, собираясь на прогулку.

Зайка предлагает неправильные варианты, воспитатель побуждает детей объяснить ему правила, затем предлагает детям показать все это, собираясь на прогулку.

Сказочные герои читают стихотворение-совет и провожают детей на прогулку.

Надеваете пальто,

Нужно сразу сделать что?

Пуговицы застегнуть,

А потом уже и в путь

Вы надели башмаки -

Завяжите все шнурки!

Чтоб в дороге не упасть

Чтобы в лужу не попасть.

Неприятностей не ждите.

Лучше в зеркало смотрите!

И тогда не упадёте,

Ничего не разорвёте.

Можно использовать персонажи кукольного театра.



## «ДОКТОР АЙБОЛИТ»

Воспитатель: Ребята, давайте с вами поиграем. Я придумала игру-шутку. Называется она «И я тоже». Если я буду говорить, что делаю что-то хорошее, вы добавляйте: «И я тоже»: если плохое — молчите, ничего не говорите, ладно? Запомнили. Начинаем. Только будьте внимательны!

Игра «И я тоже»  
Я умею аккуратно ее есть.  
Я не слушаю старших.  
Я с ребятами дружу.  
Хорошо себя веду!  
Я на улице гуляю!  
Я ребят всех обижаю!



*В случае если кто-нибудь ошибся и сказал: «И я тоже», воспитатель говорит: "Кто это там сказал: «И я тоже»? Дайте-ка я посмотрю на детей, которые обижают своих товарищей!.. Что?.. Не обижаете, просто ошиблись? Это хорошо, надо быть дружными!».*

Воспитатель: Ой, ребята, совсем забыла, заигралась с вами... Ведь к нам пришел гость. Подождите здесь, а я посмотрю, пришёл ли он к нам.

Воспитатель уходит за ширму и переодевается: Нет, лучше сами отгадайте, кто к вам пришел... Добрый - добрый, в белом халате, в очках... Догадались? Всех излечит, исцелит, добрый доктор... (Айболит). Правильно, а вот и он! (Появляется доктор Айболит.)

Айболит: *Наконец-то, я к вам добрался. Трудно было идти: и ветер, и снег на пути. Где наши зверята больные? А вот они.*

Воспитатель (Доктор Айболит) одевает детям шапочки с изображением животных: зайки, мишки, бегемота, волка и т.д.

Айболит *обращается к ребёнку в шапочке с изображением зайки: Зайчонок, что у тебя болит? (Наклоняется к зайчику, слушает его трубкой) Вот оно что! Простудился зайка! Ну-ка зайка расскажи, как ты мог так простудиться.*

*Ребёнок рассказывает:*

Зайку бросила хозяйка.

Под дождем остался зайка!

Со скамейки слезть не мог.

Весь до ниточки промок! (А. Барто)

Айболит: Ай-я-яй! Нехорошо бросать свои игрушки. Ложись, зайка, в постель, поставим тебе градусник. А ребята тебе принесут и покажут картинки с изображением полезных продуктов, в них много витаминов, которые тебе помогут выздороветь и больше не заболеть.

### Игра «Полезное – неполезное»

Айболит: Вот, ребята – молодцы: вы помогли выздороветь зайке.

Айболит: А у тебя, Мишенька, что болит?

*Ребёнок читает:*

Уронили мишку на пол  
Оторвали мишке лапу.  
Всё равно его не брошу  
Потому что он хороший. (А. Барто)

Айболит: Лапка? Мы ее сейчас перевяжем. А вот игрушки свои нельзя так обижать (открывает чемоданчик, а он пустой) Какой я забывчивый! Я забыл свои инструменты. Вижу у вас имеются предметы, необходимые мне для работы (подходит к столу, где размещены предметы, которые необходимы для работы врачу, повару, продавцу). Выберите мне из всех предметов те, которые нужны мне для работы.

### **Игра «Кому что нужно»**

Айболит: Молодцы! Теперь можно лечить Мишеньку. Возьмем бинт и забинтуем ему лапку. Все, Мишенька! Есть еще больные.

Айболит: Ой, бегемотики! Они схватились за животики, у бедных бегемотиков животики болят. И почему же у них животики могли заболеть? (ответы детей)

Айболит: Они плохо руки мыли. Ребята, давайте расскажем им, как надо руки мыть.

Надо, надо нам помыться!	Шагаем
Где тут чистая водица?	разводят руками
Кран откроем – ш-ш-ш,	вращение кистями рук
Руки моем – ш-ш-ш,	имитируем мытьё рук
Щёчки, шейку мы потрём	
И водичкой обольём.	имитируем мытьё щёк, шейки
Буль – буль – буль	
Журчит водица,	надуваем щёки
Все ребята любят мыться.	
Руки с мылом мы помыли,	имитируем мытьё рук
Нос и щёки не забыли	.показываем на щёки и нос
Не ленились вымыть уши	показываем уши
И вытерли всё посуше.	
Вот так.	

Айболит: Какие вы молодцы, научили бегемотиков мыть руки. Ребята, вы очень добрые и заботливые. А мне пора идти других деток и зверюшек лечить. До свидания, ребята! (собирается уходить, но вдруг что-то вспоминает)

Айболит: Какой же я забывчивый! Ведь я вам хотел сделать подарок, отдать вам свой чемоданчик. Вы рассмотрите всё и будете сами лечить. Надеюсь, он вам очень поможет. Вот теперь до свидания! *(Отдает чемоданчик и уходит за ширму, снимает костюм и выходит)*

Воспитатель: Ну, ребята, расскажите, что за гость к вам приходил? (ответы детей) И что доктор Айболит вас лечил? (ответы детей, обращает внимание на подарок). Вы доктору Айболиту спасибо сказали? Молодцы, какие вы хорошие

## «ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»

Воспитатель предлагает послушать отрывок из стихотворения

В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо», последовательно демонстрируя иллюстрации:

Этот мальчик любит мыло и зубной порошок.

Этот мальчик очень милый, поступает хорошо.

Этот в грязь залез и рад, что грязна рубаха.

Про такого говорят: «Он плохой. Неряха!».

Вопросы:

- Какой из мальчиков вам больше нравится?
- Почему вам понравился опрятный, аккуратный мальчик?
- А другой мальчик кому-нибудь понравился?
- Почему не понравился?
- Какие туалетные принадлежности нужны, чтобы смыть грязь и быть чистым?
- Что, кроме мыла и губки, необходимо для мытья?

Воспитатель предлагает показать, как дети моют руки и лицо (имитации движения), а затем вспомнить, в каком стихотворении есть слова:

Давайте же мыться, купаться,

Плескаться, нырять, кувыркаться

В лохани, в корыте,

В реке, в ручейке, в океане,

И в ванне, и в бане.

Всегда и везде

Вечная слава воде!

Педагог предлагает выучить чистоговорку:

Мама Милу мыла мылом.

## «СОХРАНИМ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ»

Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Кто хочет быть здоровым? А почему вы хотите быть здоровыми? В ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его. Об этом и мудрые пословицы говорят:

Есть ли большая беда,

Чем болезни и нужда.

Я здоровье берегу,

Сам себе я помогу.

Давайте выучим наизусть вторую пословицу. (Заучивание).

Как вы понимаете, что такое здоровье? Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается. А сейчас поговорим о том, как мы можем сами себе помочь укрепить здоровье. Как вы считаете, что вы можете сами сделать для своего здоровья? Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.

### **Пальчиковая гимнастика «Утречко»**

Утречко настало, солнышко встало. Эй, братец Федя, разбуди соседей! Вставай, большой! Вставай, указка! Вставай, середка! Вставай, сиротка! И крошка Митрошка! Привет, ладошка! Все проснулись, потянулись! Молодцы!

А теперь проверьте, стали ваши пальчики крепче, послушнее?

Вы знаете, ребята, сегодня к нам в группу заходил Мойдодыр. Он очень хотел вас увидеть. Так жалко, что Мойдодыр вас не дождался, ведь у него утром так много забот! Но он оставил вам вот этот мешочек.

### **Дидактическая игра «Чудесный мешочек»**

Дети наощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться. Затем воспитатель читает загадки и предлагает найти ответ среди предметов, которые дети достали из чудесного мешочка.

#### **Отгадывание загадок**

Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится. (Мыло)

Хожу-брожу не по лесам,  
А по усам, по волосам.  
И зубы у меня длинней,  
Чем у волков, у медведей. (Расческа)

Пластмассовая спинка,  
Жесткая щетинка,  
С зубной пастой дружит,  
Нам усердно служит. (Зубная щетка)

И сияет, и блестит,  
Никому оно не льстит,  
А любому правду скажет –  
Все как есть ему покажет. (Зеркало)



Вытираю я, стараюсь,  
После ванной паренька.  
Все намокло, все измялось –  
Нет сухого уголка. (Полотенце)

Хвостик из кости,  
На спинке – щетинка.  
Эта вещь поможет нам  
Чистить брюки и кафтан. (Щетка)



А еще Мойдодыр оставил нам мультфильм. Сейчас мы его посмотрим. (Просмотр м\ф «Мойдодыр»). Беседа по содержанию м\ф).

Почему Мойдодыр был сердит? Про каких своих солдат говорил Мойдодыр? Что обрадовало Мойдодыра? Какой эпизод вам больше всего понравился? Почему?

#### **Физкультминутка «Веселая зарядка»**

Солнце глянуло в кроватку. Раз, два, три, четыре, пять. Все мы делаем зарядку. Надо нам присесть и встать. Руки вытянуть пошире. Раз, два, три, четыре, пять. Наклониться – три, четыре. И на месте поскакать. На носок, потом на пятку. Дружно делаем зарядку.

Ой, а вот еще один подарок Мойдодыра. Интересный рисунок. Что на нем изображено? Зубы. Вот на этой картинке зубы белые, веселые. А здесь темные, грустные. Каково ваше мнение, что произошло с этими зубами? Белые зубы чистят, кормят полезной пищей, а за темными не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы. Как вы думаете, какая пища разрушает зубы? Конфеты, торты, шоколад, леденцы, мороженое разрушают зубы. А какая пища полезна зубам? Овощи, фрукты, творог.

#### **Дидактическая игра «Полезно – вредно»**

На большом листе бумаги (доске) изображены различные продукты питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Дети обводят зеленым маркером то, что полезно. Воспитатель объясняет почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

Вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду. (Дети перечисляют продукты из меню детского сада).

И на завтрак, и на обед, и на ужин вам дают хлеб. Особенно полезен ржаной хлеб. Сейчас мы будем дегустировать очень полезный ржаной хлеб. Дегустировать – значит пробовать. А человека, который пробует, называют – дегустатор. Повторите это слово и постарайтесь запомнить. (Дети пробуют хлеб).

Вот вы ребята говорили, что надо закаляться. А как это, что нужно делать? Послушайте стихотворение про закаливание:

Все, кто хочет быть здоров, Закаляйтесь вы со мной. Утром бег и душ бодрящий, Как для взрослых, настоящий. Чаше окна открывать, Свежим воздухом дышать. Руки мыть водой холодной. И тогда микроб голодный Вас вовек не одолеет.

А мы с вами как закаливаемся после дневного сна? Ходим босиком по коврику, смоченному соленой водой. Но закаляться нужно постепенно, разумно. Послушайте пословицы:

«Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно».

«Хочешь быть здоров – прояви волю и терпение».

Есть еще один очень простой способ закаливания, который можно делать каждый день. Это самомассаж. Послушайте это слово. Что такое «массаж»? Это поглаживание, растирание, надавливание. А первая часть слова «самомассаж» - «само», что обозначает? Что этот массаж человек делает себе сам.

### **Самомассаж**

Лобик мыли? Щечки мыли? Ушки мыли? Ручки мыли? Все помыли? Чистые теперь! Открыть к здоровью дверь!

Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.

Доброго вам всем здоровья!

### **«УЧИМ КУКЛУ ДАШУ МЫТЬ РУКИ»**

В дверь стучатся. Воспитатель открывает дверь. В гости пришла кукла Даша. У нее грязные руки. Она здоровается с детьми и пытается с каждым ребенком поздороваться за руки.

Воспитатель. Даша, посмотри какие у тебя грязные руки. Дети скажите, можно такими руками здороваться? (ответы детей)

Воспитатель. Скажите, что необходимо сделать Даше? (ответы детей - Помыть руки.)

Даша начинает плевать на ладошки и тереть их.

Воспитатель. Ребята скажите, разве можно так мыть руки?(ответы детей)

Воспитатель. А как надо мыть руки? Что помогает нам чисто умываться? (ответы детей – Вода, мыло)

Воспитатель. Посмотрите, я принесла для Даши мыло. Понюхайте, какое оно? (душистое)

- Как называется коробочка, в которой лежит мыло? (мыльница)

- Давайте поможем Даше вымыть руки.

Игровой момент: кто- то из детей моет кукле руки, при этом проговаривается алгоритм мытья рук: включить кран, намочить руки, намылить руки мылом, тщательно растереть мыло, смыть мыло водой, выключить кран.

В процессе обыгрывания спросить у детей: - Почему нужно мыть руки с мылом?



Воспитатель. Что теперь должна сделать Даша?

*(ответы детей – Вытереть руки полотенцем.)*

Воспитатель. Вот я даю Даше полотенце, какое оно? *(мягкое, пушистое, чистое)*

Воспитатель. Поможем Даше вытереть руки.

*Желающий ребенок вытирает кукле руки.*

Воспитатель. Еще раз давайте напомним Даше, как нужно правильно мыть руки.

*Д/упр «Мальчик моет руки»*

Воспитатель. Теперь у Даши чистые руки и она хочет с вами поздороваться.

*Кукла здороваются с детьми за руки.*

Кукла Даша. Вы хотите поиграть со мной в игру.

*П/и «У медведя во бору»*

Воспитатель. Посмотрите, у Даши есть интересная коробочка.

**Д/и «Каждому свой домик»**

Нужно разложить принадлежности *(мыло, полотенце, зубная щетка, зубная паста)* по местам *(мыльница, футляр для зубной щетки, стаканчик, крючок для полотенца)*

Даша. Какие вы молодцы. Но мне пора домой. Вы меня научили правильно мыть руки и рассказали, почему их нужно мыть с мылом. Я хочу подарить книжку, которая поможет вам узнать «Почему нужно чистить зубы» До свидания.

*Кукла детям дарит книжку*

Воспитатель. Даша, я тебя провожу.

*Воспитатель выносит куклу из группы.*

Воспитатель. Молодцы! А теперь вы отдохнете, а после мы прочитаем книжку, которую подарила Даша.

### **«КАК НУЖНО УХАЖИВАТЬ ЗА СОБОЙ»**

Добрый доктор Айболит

К деткам в ясельки спешит.

К Соне, Вите и Алине,

Коле, Даше и Дарине.

И ко всем другим ребятам...

Рассказать о том, как надо:

Руки мыть и вытирать,

Да здоровье укреплять.

Очень важно, чтоб на свете

Были чистыми все дети!



Воспитатель: Ребята, вот пришёл к нам Айболит. А с ним вместе пришла девочка Катя. Посмотрите на неё, что же с ней произошло?

(обращает внимание детей на неопрятный вид куклы).

Давайте спросим у неё, где она так испачкалась.

(Читает стихотворение А. Барто «Девочка чумазая»).

Давайте посадим Катю на стульчик, и все вместе расскажем и покажем ей, как же нужно ухаживать за собой.

Доктор Айболит принёс с собой свой медицинский чемоданчик.

Он с красным крестом,

Что-то важное в нём!

Давайте посмотрим.

(воспитатель поочередно достаёт из чемодана мыло, расчёску, зубную пасту, щётку, мочалку, полотенце, шампунь).

Воспитатель: Скажите, что это за предметы? Для чего они нужны? (ответы детей).

Молодцы! А теперь давайте научим куклу Катю умываться.

**Физкультминутка.** «Умываемся» (имитируют процесс умывания).

Водичка, водичка

Умой моё личико.

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щёчки краснели,

Что смеялся роток

И кусался зубок.

Молодцы! Показали Кате, как нужно за собой ухаживать. Сейчас она пойдёт умываться, а Мария Николаевна ей поможет (няня уносит куклу, приводит её в порядок).

Добрый доктор Айболит

Пачкать руки не велит.

Если всё же твои руки

Целый день, не зная скуки,

Перемазались совсем,

Ты иди, конечно, к крану,

Воду тёплую открой-

Руки грязные отмой!

Надо, надо умываться

По утрам и вечерам,

А нечистым трубочистам-

Стыд и срам, стыд и срам!



(няня приносит чистую куклу, воспитатель обращает внимание детей, какая она стала красивая, предлагает оставить куклу в группе с детьми).

А сейчас мы все вместе поиграем в игру «УМЫВАЛОЧКА».

Мы помыли наши ручки (трут ладонью о ладонь)

Раз, два, три. Раз, два, три (по три хлопка)

А над ручками, как тучки (руки вверх)

Пузыри... пузыри... (прыжки, руки на поясе)

Ребята! Доктору Айболиту очень понравилось у вас в гостях, но ему пора идти к другим детям. Но перед тем как уйти, он хочет вас угостить (раздаёт витаминки, прощается и уходит).

Ребята, у нас в группе много игрушек. Мы сейчас наденем белые халаты и превратимся в докторов. Пойдём проверять, все ли наши игрушки знают, что чистота-залог здоровья и как это важно (воспитатель и няня помогают детям переодеться, дети продолжают игру).

Литература:

Стихи для детей Агнии Барто.



### «МОИ ЗДОРОВЫЕ ЗУБКИ»

Сегодня на занятии мы ребята поговорим с вами о наших зубах. У нас у всех есть зубы. А как вы думаете, для чего нам нужны зубы?

Ответы детей: (чтобы есть, пережевывать пищу, и т.д.)

Воспитатель: - Правильно, ребята. Зубы нам нужны, чтобы кушать. Но зубы не только нам нужны, они нужны и бобренку, чтобы построить себе крепкий дом, и волчонку, чтобы его услышала мама, как он стучит зубами, придет и согреет его. Зубы нужны зайчонку, чтобы грызть морковку, капусту и зеленую сочную траву.

Воспитатель: - Ребятки, скажите, а вы что больше любите кушать?

Ответы детей:...

Воспитатель: - А конфеты, шоколадки, торты, варенье любите кушать? Все правильно, мы все обожаем кушать сладости, но оказывается, когда много кушаешь сладости, они начинают разрушать наши зубы, на зубах появляются дырочка и зуб начинает болеть. А когда зуб болит, куда мы идем?

Ответы детей: (в больницу к врачу.)

Воспитатель: - Правильно, мы должны идти к врачу и лечить зуб. Но чтобы наши зубы не болели, лучше всего подражать зайчонку – есть больше овощей и фруктов, и конечно не пить без конца сладкий чай и компот. А вот кефир и молоко пить полезно.

(сюрпризный момент – слышится плач куклы)

Воспитатель: - Ой, ребятки, слышите, кто-то плачет? Пойду я посмотрю.

(воспитатель вносит куклу Ксюшу с перевязанной щекой, жалеет куклу и выясняем, что случилось с Ксюшей).

- Оказывается, она была в гостях и там съела много сладкого, и у нее заболели зубы.

- Ксюша ты как раз вовремя пришла, мы сегодня на занятии учимся, как правильно ухаживать за зубами. Садись на стульчик, мы тебя тоже научим. А мы с ребятами немножко отдохнем.

Физкультминутка:

Наши деточки устали,  
И со стульчиков все стали,  
Потянулись, потянулись,  
Солнышку мы улыбнулись,  
Вправо, влево наклонились  
Быстро к речке мы спустились,  
Льется чистая водица  
Мы умеем сами мыться,  
Зубную пасту мы берем  
Крепко щеткой зубы трем  
Моем шею, моем уши  
Сами вытремся посуше.



Воспитатель: - Ребята, сколько у нас во рту зубов?

Ответы детей: - Много.

Воспитатель: - Правильно, много. Покажите свои зубы. Вот какие красивые зубы. Но каждый наш зубик нужно беречь и охранять. Беречь, мы уже знаем как:

1. Но есть слишком много сладостей.
2. А еще нужно, после еды полоскать рот теплой водой.

- У нас у всех есть промежутки между зубами, в которых застревают кусочки пищи. Поэтому посмотри Ксюша, как надо стараться, чтобы вода прошла через эти промежутки.

(показ действий воспитателем детям)

(показ действий детьми)

Воспитатель: - Ну, теперь нам совсем стало ясно как беречь зубы. Но кто же их будет охранять? А охранять их будет зубная паста и зубная щетка.

Сейчас мы с вами будем учиться правильно, чистить зубы, но только пока без зубной пасты. (раздача зубных щеток)

- Посмотрите, как правильно нужно держать зубную щетку.

(показ воспитателем правильной чистки зубов)

- Сначала чистим передние зубы: снизу – вверх, сверху – вниз, затем боковые – с левой стороны, боковые – с правой стороны.

(вся группа детей учится)

- Молодцы! В следующий раз мы будем учиться правильно, чистить зубы внутри, а только потом с зубной пастой.

Воспитатель: (обращение к кукле Ксюше)

-Ксюша, ты запомнила, как правильно нужно ухаживать за зубами, чтобы зубы не болели.

Кукла Ксюша: - Да. Спасибо вам ребята. Теперь я буду беречь и охранять свои зубы.

1. Меньше буду, есть сладостей, больше овощей и фруктов.
2. После того как покушаю, обязательно буду полоскать рот.
3. И 2 раза в день утром и вечером буду чистить зубы.

Воспитатель: - Ребята, давайте Ксюше подарим зубную пасту и зубную щетку и пригласим ее на следующие занятия.

(дети приглашают куклу Ксюшу в гости)

### «ДОБРОЕ УТРО РАСЧЕСКА»

Дети подходят к столу, на котором сидит кукла Таня. Педагог обращает внимание детей на внешний вид куклы, выясняет, почему она непричесанная. Таня объясняет, что у нее испачкалась расческа. Педагог просит детей помочь Тане.

Дети подсказывают, что расческу надо помыть.

#### **Основная часть:**

#### **1. Дидактическая игра «Подбери предметы»**

Педагог предлагает выбрать предметы, необходимые для ухода за расческой, объясняя их назначение (дети выбирают среди мыла, тазика с водой, салфетки, полотенца, мячика).

#### **2. Алгоритм мытья расчески.**

Педагог показывает и рассказывает детям и кукле, как правильно ухаживают за расческой. Затем показывает письмо от Мойдодыра с картинками для алгоритма по уходу за расческой.

#### **3. Педагог рассказывает детям о правилах гигиены.**

Он объясняет, что у каждого человека должна быть личная расческа, храниться она должна в определенном месте, пользоваться чужой расческой не рекомендуется.

Дети причесывают куклу, одновременно рассказывая, как это надо делать.

Педагог обращает внимание детей на опрятность Тани.

#### **4. Пальчиковая гимнастика «Части тела».**

Слушаем стихотворение и указываем на соответствующие части тела.

У меня есть голова

Грудь, живот, а там спина

Ножки чтобы поскакать,

Ручки чтобы поиграть

**Дидактическое упражнение «Дорисуй расчески кукле Тане».**

Детям предлагается дорисовать зубчики у расчески такого же цвета, как расческа.

### «КОЛОБОК ИДЕТ В ГОСТИ»

Ой, что это у нас такое. Ребята бегите скорее сюда! Это сказка к нам пришла!

(Выстраиваемся полукругом, обращаем внимание на ширму)

#### **Ведущий:**

Жили-были дед и баба  
На полянке у реки  
И любили очень-очень  
Из сметаны колобки.  
Появляются дед и баба на ширме.



#### **Ведущий:**

Тут спешит к ним почтальон  
И письмо вручает он.  
Почтальон вручает письмо деду и бабке и уходит. Дед читает письмо.  
Дед: «У Сережи день рождения.

В гости все вы приходите, и колобка вы испеките»

Попросил старик старушку:

Испеки мне колобка  
Для Сережи, для внучка.

#### **Ведущий:**

Бабка тесто замесила  
Колобка она слепила.  
В печь его поставила,  
Там его оставила.  
Вышел он румян, пригож  
И на солнышко похож.  
Он остыть хотел немножко  
И уселся на окошко.



#### **Колобок:**

Не хочу я там лежать,  
А хочу я убежать.  
Сам Сережу отыскать.

#### **Ведущий:**

Огород он пересек

И пустился наутек... на мосток.  
Колобок наш убежал  
И к мосточку прибежал,  
И вприпрыжку, скок да скок,  
Через сугробы на мосток, на мосток,  
Прыг-скок, прыг-скок.

Колобок поет песню:

Я Колобок, Колобок!

По амбарам метен,

По сусекам скребен,

На сметане мешен,

В печку сажен,

На окошке стужен,

Для Сережи испечен!

Появляется Заяц на ширме.

**Колобок:** Здравствуй, Заяц!

**Заяц:** Здравствуй, Колобок! Ты такой румяный, куда спешишь?

Колобок: Иду к Сереже на день рожденья!

**Заяц:**

Я тоже в гости иду

И ребят с собой зову.

Снежки ловко собирай

И назад мне бросай.

**Игра с Зайцем «Снежки».**

Заяц:

Вот какие молодцы, ребята!

А Колобок уже убежал.

Вот он, вот он, не догнать,

Колобка нам не поймать.

Заяц уходит.

Колобок поет песню:

Я Колобок, Колобок!

По амбарам метен,

По сусекам скребен,

На сметане мешен,

В печку сажён,  
На окошке стужён,  
Для Сережи испечён.

Появляется Волк на ширме.

**Колобок:** Здравствуй, Волк!

**Волк:** Здравствуй, Колобок! Ты такой румяный, куда спешишь?

**Колобок:** Иду к Сереже на день рождения!

**Волк:**

Я тоже с ребятами могу играть  
И мыльные пузыри пускать!

**Игра с мыльными пузырями.**

**Волк:**

Вот какие молодцы, ребята!

Укатился Колобок

Колобок – румяный бок.

**Ведущий:**

Убежал наш колобок,

Покатился крутой бок.

Покатился колобок.

Колобок: Ой, зверята убежали придётся мне одному идти в гости к Серёже.

В. Ребята, вы хотите пойти в гости к Серёже?

В. Ах, посмотрите. А вот и наш Серёжа. Здравствуй, Серёжа! Мы поздравляем, тебя с днём рождения и передаём тебе подарок от бабушки: сметанные колобки.

В. Ребята, но прежде чем сесть за стол, что нам нужно обязательно сделать? (вымыть руки).

В. Детки, а где мы моем ручки (в умывальнике)

В. Что мы делаем сначала?

В. Засучиваем рукава, затем включаем кран с водой. Теперь нужно намочить руки, взять мыло и намылить ручки. Тщательно моем ручки.

**Стихотворение про «Водичку»**

Знаем, знаем, да, да, да,

Где здесь прячется вода.

Выходи, водица, мы пришли умыться,

Ладушки, ладушки, с мылом моем лапушки.

В. Когда вымыли ручки, то надо смыть мыло и выключить кран. Далее вытираем ручки полотенцем, подходим к столу и садимся.



В. Ах, какое у нас угощение.

Серёжа. Угощайтесь, ребята.

В. Спасибо, приятного аппетита.

Дети, гости, Серёжа – угощаются.

В. Ребята, когда мы покушали чем, мы будем вытирать ротик (Салфеткой).

В. Ребята, как хорошо мы провели с вами время!

В. Что мы с вами сегодня увидели?

В. У кого в гостях мы были?

В. Ребята, а когда мы уходим, что мы делаем? (Прощаемся)



## ✓ **ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ**

### **Кому что нужно**

Цель: закрепить знания детей о предметах, необходимых для работы врачу, повару, продавцу.

Материал: круг, поделенный на сектора, в каждом из них картинки с изображением предметов, необходимых для работы врачу, повару, продавцу, в середине круга стрелки, на них изображены врач, повар, продавец.

Ход игры: воспитатель предлагает ребёнку найти предмет, необходимый для работы врачу (повару, продавцу).

### **Разложи картинки по порядку**

Цель: систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.

Материал: картинки с изображением моментов распорядка дня

Ход игры: воспитатель говорит о том, что волшебник Путаница перепутал картинки распорядка дня, и предлагает разложить картинки по порядку.

Воспитатель подводит итог высказываниям детей.

Каждое утро, чтобы быть здоровым, мы начинаем с зарядки.

Чтобы расти нам сильными, ловкими и смелыми, ежедневно поутру мы зарядку делаем.

Воспитатель предлагает каждому вспомнить своё любимое упражнение, показать и всем вместе выполнить его.

### **Оденем куклу на прогулку**

Цель: закреплять знания детей об одежде, формировать умение детей одевать куклу соответственно сезону года, погоде, систематизировать представления детей о здоровье, развивать у детей внимание, память, логическое мышление.

Материал: бумажная кукла с различной одеждой

Ход игры: воспитатель говорит, что кукла собирается на прогулку, но не знает, что ей одеть, сейчас зима и на улице очень холодно (различные ситуации).

Дети «одевают» куклу и объясняют свой выбор.

### **Валеология**

Цель: познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью; развивать у детей речь, внимание, память.

Материал: поля, разделённые на квадраты, в центре поля негативная и позитивная картинка, картинки с различными ситуациями.

Ход игры: 1-ый вариант детям раздаются поля, в центре поля изображена негативная или позитивная картинка. Детям предлагается поиграть в лото, показывая и сопровождая свои действия объяснениями – «что такое хорошо и что такое плохо»

2-ой вариант. Показ картинок можно сопровождать двигательной активностью детей. Например, на позитивные картинки дети реагируют прыжками, а при показе негативной картинке садятся на пол.

3-ий вариант Воспитатель предлагает выбрать картинки, которые понравились им больше всего, и попросите объяснить, почему они сделали такой выбор. Или воспитатель предлагает выбрать картинки, которые не понравились им, и попросите объяснить, почему.

### **Азбука здоровья**

Цель: систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.

Материал: иллюстрации

Ход игры: играют от 1 до ... человек. Воспитатель называет правило, а ребёнок находит карточку – иллюстрацию этого правила. Или воспитатель показывает карточку, ребёнок говорит, что нужно делать в данной ситуации.

### **Таня простудилась**

Цель: способствовать формированию навыка пользования носовым платком, закреплять знание о том, что при чихании и кашле нужно прикрывать ротовым платком, а если кто-то находится рядом, отворачиваться

Материал: носовой платок

Ход игры: воспитатель спрашивает: зачем людям нужен носовой платок?

И затем предлагает детям различные ситуации, которые проигрываются вместе с малышами:

- Что нужно сделать, если ты хочешь чихнуть? И т.д.

### **Вымоем куклу**

Цель: закреплять знания о предметах личной гигиены для мытья и умывания, последовательность действий, способствовать формированию привычки к опрятности.

Материал: различные предметы и предметы личной гигиены для мытья и умывания, куклы.

Ход игры: играют 2 человека. Сначала им предлагается из множества предметов выбрать те, которые «помогают» вымыть (умыть) куклу. А затем моют её. Выигрывает тот, кто правильно отберёт предметы личной гигиены и правильно последовательно вымоет (умоет) куклу.

### **Правила гигиены**

Цель: закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание, купание), формировать умения показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.

Ход игры: Воспитатель просит детей при помощи мимики и жестов показать, как они умываются (одеваются, чистят зубы и т.д.), соблюдая последовательность выполнения данных навыков. Или воспитатель показывает при помощи мимики и жестов, что он делает, а дети отгадывают.

### **Подбери картинки**

Цель: уточнить представления детей о предметах личной гигиены, формировать навыки здорового образа жизни.

Материал: картинки различных предметов, картинки с изображением предметов личной гигиены

Ход игры: воспитатель просит выбрать только картинки с изображением предметов, помогающих ухаживать за телом (лицом, зубами, волосами)

### **Игра "уложим мишку спать"**

Цель: познакомить ребенка с предметно-игровыми действиями с мишкой, функциональным назначением кровати, формировать подражательные действия.

Оборудование: мягкая игрушка - мишка, детская кроватка.

Ход игры: взрослый показывает ребенку игрушку - мишку, обыгрывает ее: мишка топает, пляшет, катается в машине. Взрослый сообщает, что мишка устал, хочет отдохнуть: "Давай уложим мишку в кроватку!" Взрослый демонстрирует, как можно приласкать мишку-игрушку (прижать к себе, погладить по головке) и положить его в кровать, накрыть одеялом, спеть песенку: "Баю-бай, баю-бай". Игру можно повторить, предоставив ребенку больше самостоятельности.

### **Игра "угостим кукол чаем"**

Цель: познакомить ребенка с назначением посуды, учить выполнять предметно-игровые действия (расставлять чашки, блюдца, раскладывать ложки).

Оборудование: куклы, детская мебель и посуда (две чашки, два блюдца, две ложки, чайник).

Ход игры: взрослый говорит малышу: "К нам в гости пришли куклы, их надо посадить за стол, угостить чаем. Давай расставим чашки и блюдца. Теперь разложи ложки к чашкам. Налей чай в чашки. Напой чаем наших гостей". Если ребенок испытывает затруднения, показать, как надо действовать. В конце игры взрослый подытоживает: "Чай мы наливали в чашки, куклы пили чай", произносит потешку:

Чайник на столе поставим,

Блюдца, чашки мы расставим,

Будем мы гостей встречать,

Кукол чаем угощать!

### **Игра "кукла идет на прогулку"**

Цель: формирование у ребенка представлений об одежде, умению выполнять предметно-игровые действия.

Оборудование: кукла.

Ход игры: взрослый говорит, что кукла собирается на прогулку: "Давай поможем кукле одеться, на улице холодно", предлагает ребенку достать из шкафчика одежду: шапку, куртку, ботиночки. Затем взрослый поочередно берет каждую вещь, показывает ее ребенку, медленно приговаривая:

Надеваем курточку, проденем руки в рукава,

Застегнем пуговицы. Вот, куртку надели!

Надеваем ботиночки на ножки,

Вот шнурки, я помогу тебе завязать

Вот, ботиночки надели на ножки

Надеваем шапку на голову.

Вот, так, шапку надели

Кукла собралась на прогулку, может идти гулять. В целях закрепления у ребенка представлений об одежде, игра повторяется с другой куклой, ребенку предоставляется возможность действовать самостоятельно.

### **Игра "водичка, водичка!"**

Цель: воспитывать стремление к самостоятельности при выполнении навыков самообслуживания.

Оборудование: две куклы.

Ход игры: взрослый показывает детям двух кукол и говорит, что куклы хотят обедать, но у них грязные руки и лицо. Взрослый спрашивает: "Что надо сделать? - Надо вымыть куклам руки! Попросим водичку: Водичка, водичка, умой мое личико, чтобы глазоньки блестели, чтобы щечки краснели, чтоб кусался зубок, чтоб смеялся роток!" Показывает и рассказывает детям, как надо мыть куклам руки и лицо перед обедом. Далее предлагает детям вымыть свои руки и лицо, при этом взрослый повторяет потешку "Водичка, водичка!"

### **Игра "вымой руки"**

Цель: учить ребенка мыть руки.

Оборудование: заяц резиновый.

Ход занятия: взрослый обращается к ребенку: "Мы пришли с прогулки, нам нужно вымыть ручки. Зайчик будет смотреть, как мы моем ручки". Взрослый ставит игрушку на край умывальника и показывает ребенку движения руками под струей воды. В конце процедуры взрослый от имени зайчика хвалит ребенка.

### **Игра "сделаем лодочки"**

Цель: учить ребенка последовательно выполнять действия при мытье рук, подражать действиям взрослого.

Ход занятия: взрослый обращает внимание ребенка на то, что при мытье рук надо соблюдать последовательность действий:

засучить рукава (взрослый произносит потешку: "Кто рукавчик не засучит, тот водички не получит!");

открыть кран;

сложить ладони рук "лодочкой";

подставить руки под струю воды;

закрыть кран;

вытереть руки полотенцем.

Затем ребенку предлагают выполнить действия, подражая взрослому, который обращает внимание ребенка на положение рук.

### **Игра "мыльные перчатки"**

Цель: учить ребенка намыливать руки с внешней и внутренней стороны.

Оборудование: детское мыло, полотенце.

Ход занятия: взрослый подводит ребенка к умывальнику, стоит за его спиной, берет в руки мыло и показывает круговые движения рук при намыливании. Затем передает ребенку кусок мыла и просит его повторить движения намыливания.

Движения нужно делать до тех пор, пока не образуется белая пена. Обращается внимание ребенка на белые ручки, взрослый говорит: "Вот, какие у нас перчатки - белые!" Далее взрослый помогает ребенку смыть пену под струей воды, при этом произносит одну из потешек:

Например:

Ладушки, ладушки, с мылом моем лапушки,

Чистые ладошки, вот вам хлеб, да ложки!

В кране булькает вода. Очень даже здорово!

Моет рученьки сама Машенька Егорова

(взрослый называет имя ребенка).

Знаем, знаем да, да, да! Где тут прячется вода!

В конце игры взрослый хвалит ребенка, обращает внимание на его чистые руки. В случае необходимости используются совместные действия взрослого и ребенка.

### **Игра "умывалочка"**

Цель: учить ребенка умываться.

Оборудование: зеркало, полотенце.

Ход занятия: взрослый приводит ребенка (после сна) в ванную комнату, просит посмотреть на себя в зеркало, обращает его внимание на глазки, ротик, щечки и т.д. Предлагает ребенку умываться вместе с ним, при этом показывает, как это нужно сделать. Взрослый произносит потешку:

Выходи, водица, мы пришли умыться!

Лейся на ладошку, по-нем-нож-ку...

Нет, не понемножку - посмелей,

Будем умываться веселей!

В конце умывания взрослый учит малыша вытирать лицо насухо полотенцем, просит посмотреть на себя в зеркало, говорит: "Аи, какой чистый ребенок, посмотри на себя в зеркало!"

### **Игра "делаем прическу"**

Цель: учить ребенка держать в руке расческу и расчесывать волосы движениями сверху-вниз.

Оборудование: зеркало, расческа, нарядная кукла.

Ход игры: взрослый демонстрирует ребенку куклу и обращает внимание на ее прическу: "Посмотри, у куклы красивая прическа: длинные, ровные волосы, бантик. Красивая кукла! Давай и тебе сделаем красивую прическу!" Взрослый расчесывает перед зеркалом волосы ребенка, затем просит малыша попробовать это сделать самому: дает расческу в руки ребенку при этом помогает удерживать ее, вести руку с расческой сверху вниз. В конце расчесывания просит ребенка посмотреть в зеркало, обращает его внимание на то, что он стал таким же красивым, как кукла.

### **Игра "почистим зубки"**

Цель: учить ребенка чистить зубы.

Оборудование: две зубные щетки, стакан с водой, зеркало.

Ход занятия: взрослый просит ребенка посмотреть в зеркало и улыбнуться, при этом обращает его внимание на зубы. Затем говорит, чтобы зубы не болели, нужно их чистить. Взрослый достает две щетки: одну дает в руки ребенку, а другой показывает, как нужно проводить щеткой по зубам, при этом произносит потешку:

Ротик, ротик! Где ты ротик?

Зубки, зубки! Где вы зубки?

Щечка, щечка! Где ты щечка?

Будет чистенькая дочка!

В конце игры, взрослый вместе с ребенком смотрят в зеркало и улыбаются, показывая чистые зубы. При необходимости используются совместные действия взрослого и ребенка.

### **Игра "фонтанчики"**

Цель: учить ребенка полоскать рот.

Оборудование: стакан.

Ход занятия: взрослый подводит ребенка к зеркалу в ванной комнате и предлагает пускать фонтанчики, произносит потешку:

Наберем водичку в рот пусть фонтанчик оживет! Взрослый набирает в рот воду и показывает, как выпустить воду изо рта, затем, как надо полоскать рот. Ребенку предлагается сделать так же. В конце занятия взрослый хвалит ребенка.

### **Игра "кукла заболела"**

Цель: учить ребенка пользоваться носовым платком.

Оборудование: кукла, носовые платки.

Ход игры: взрослый демонстрирует детям куклу и говорит: "Вот кукла Маша, она заболела, у нее насморк, ей трудно дышать через нос. В кармане у нее лежит носовой платок. Поможем Маше очистить носик!" Взрослый произнести потешку:

Маша заболела, трудно ей дышать,

Мы платочком будем носик вытирать!

Взрослый показывает детям, как правильно использовать носовой платок, демонстрируя это на кукле. Предлагает детям повторить действие.

### **Игра "носики-курносики"**

Цель: учить ребенка пользоваться индивидуальным носовым платком.

Оборудование: индивидуальные носовые платки.

Ход занятия: взрослый произносит потешку, демонстрируя каждое действие:

Носовой платок в кармашке (достаёт платок из кармана),

Будем нос им вытирать (показывает действие с платком),

Чтобы носик, наш курносик, снова чистым был опять (убирает платок в карман).

Взрослый просит каждого ребенка показать, как он умеет пользоваться носовым платком



## ✓ ИГРЫ - ЭТЮДЫ

### Игра-этюд «я сама!»

Педагог читает детям стихотворение и предлагает движениями изобразить то, о чем в нем говорится. Затем педагог и ребенок читают стихотворение по ролям.

Педагог. Давай будем одеваться.

Ребенок. Я сама! Я сама! (Ребенок одевается.)

Педагог. Пойдем, будем умываться...

Ребенок. Я сама! Я сама! (Умывается)

Педагог. Ну идем, хоть причешу я.

Ребенок. Я сама! Я сама! (Причесывается.)

Педагог. Ну давай хоть накормлю я.

Ребенок. Я сама! Я сама! (Делает вид, что жует.)

Вопросы к детям

Правильно ли поступает девочка? Почему вы так решили? А как вы поступаете, когда вам предлагают помощь?

### Игра-этюд «купание»

Педагог вносит игрушку-поросенка, маленькое корыто, большой таз, мочалку, детское ведерко, ковшик. Читает стихотворение и предлагает детям с помощью мимики, жестов изобразить эмоциональное состояние героев. Педагог и дети вместе инсценируют стихотворение, используя игрушку и жесты.

Педагог:

Визжит поросенок...

Поросенок (ребенок с куклой). Спасите! (Глаза широко раскрыты, рот полуоткрыт, резко машет руками.)

Педагог:

Купают его в корыте.

Он в луже не прочь помыться,

А мыльной воды боится.

А в кухне купают Олю.

Воды ей нагрели вволю.

Но Оля кричит...

Оля

Уйдите!

Мочалкой меня не трите!

Я голову мыть не стану!

Не буду садиться в ванну! (Лоб сморщен, нижняя губа оттопырена, голова опущена, сердитый взгляд.)

Педагог

Вот оба они помыты, Надуты, слегка сердиты, С коленок отмыты пятна. Купаться было приятно...

Ребенок. Чего же ты, Оля, кричала?

Педагог. И Оленька отвечала...

Оля.

Кричал поросенок Тошка. А я помогала немножко!

Вопросы к детям

Почему кричала Оля? Правильно она поступила? А как надо было? Кто покажет, как надо было поступить?

### **Игра-этюд «вкусная каша»**

Педагог вносит шапочки гусят, цыплят, синиц, собачки и кошки. Читает стихотворение «Вкусная каша» З. Александровой. "Затем педагог и дети вместе инсценируют его.

Педагог.

Каша из гречки!

Доварилась в печке.

Сварилась, упрела,

Чтоб Оленька ела,

Кашу хвалила,

На всех разделила. (Добрая улыбка, ласковый взгляд.)

Досталось по ложке

Гусям на дорожке,

Цыплятам в лукошке,

Синицам в окошке.

Хватило по ложке

Собаке и кошке. (Неторопливыми движениями раздает из воображаемого чугушка кашу гусям, цыплятам, синицам, собаке и кошке, ест сама.)

Педагог.

И Оля доела

Последние крошки!

### **Игра-этюд «Митя и рубашка»**

Педагог вносит рубашку Мити-замарашки, показывает детям.

Педагог. Дети, как вы думаете, чья эта рубашка? Как можно назвать такого мальчика? Как вы думаете, почему рубашка стала такой? Послушайте стихотворение Э.Мошковской «Митя и рубашка».

Педагог читает стихотворение. Затем предлагает детям инсценировать его.

Педагог. Это Митина рубашка.

Ребенок. На, рубашке, простоквашка!

Педагог.

Съела маслица она.

Съела кашку из пшена

И подливку из барашка...

(Выразительные движения: ребенок рассматривает свои грязные руки, вытирает их о свою одежду.)

Ребенок. Ты сыта, моя рубашка?

Вопросы к детям

Как надо есть за столом?

Кто покажет Мите, как надо есть?

### **Игра-этюд «мальчик Петя»**

Педагог

Мальчик Петя поздно встал

Просыпался тяжко.

Умываться он не стал

Он ведь замарашка.

Педагог просит детей высказать свое отношение к поведению Пети.

Спрашивает: «Есть ли среди вас такие замарашки?» Дети высказываются; затем с помощью движений и мимики изображают Петю.

(Выразительные движения: капризная гримаса на лице, брови опущены и сдвинуты, голова наклонена вниз, рассматривает свои руки.)

### **Игра-этюд «приходите, поглядите»**

Педагог вносит детский фартук, игрушечную метлу. Читает стихотворение «Приходите, поглядите» Е. Благиной. Предлагает определить характер литературного персонажа и изобразить его с помощью мимики, жестов, движений и интонации.

Педагог

Метлу взяла

И двор подмела.

Девочка

Всюду нос метла совала,

Но и я не отставала –

От сарая до крыльца

Танцевала без конца.

Приходите, поглядите,

Хоть сориночку найдите.

(Выразительные движения: уверенные взмахи метлой, доброе выражение, улыбка.)

### **Игра-этюд «Танечка-хозяйка»**

Педагог вносит мягкую игрушку-зайчика, фартук, косынку для Танечки-хозяйки, тазик, тряпку. Читает стихотворение «Танечка-хозяйка» Н. Глазковой и предлагает определить, что чувствует Танечка в начале и в конце стихотворения. Когда дети называют эмоции, которые испытывает Танечка, педагог предлагает им изобразить настроение героини с помощью мимики, жестов, движений, выразительной интонации.

Педагог

Нынче Танечка — хозяйка

И хлопчет день-деньской.

Отложила в угол зайку

И сказана... Таня. Спи, косой!

Педагог

Тянет тряпку из комода,

Из кладовки тащит таз.

Окуная тряпку в воду,

Ненароком облилась.

Таня

Ты не смейся, глупый зайка!

Поджидай себе обед...

Ох и трудно быть хозяйкой,

Если мамы дома нет! (Выразительные движения: 1 — сосредоточенный взгляд, уверенные движения, ласковая речевая интонация; 2 — сердитый взгляд, резкая жестикуляция, недовольная интонация.)

Остальные игры-этюды на литературном материале организуются аналогичным образом.

Занятия с детьми в рамках специально организованной образовательной деятельности также организуются на игровой основе.

Необходимо подчеркнуть, что особенность развития современного дошкольника такова, что он стремится сочетать несколько привлекающих его видов деятельности. Это наводит на размышление о возрастающей роли занятий и совместной деятельности с детьми интегрированного характера, где объединяются и разнообразные виды детской деятельности, и специфические виды деятельности, и разнообразные темы, которые представлены в опыте ребенка.

## ➤ **ПРОЕКТ «ПРОФЕССИИ, ОТВЕЧАЮЩИЕ ЗА ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ»**

*Замахова Людмила Владимировна,  
Зубова Екатерина Александровна,  
воспитатели*

**Тема:** Знакомство с профессиями, отвечающими за жизнь и здоровье людей (доктор, пожарный, полицейский).

**Участники проекта:** дети второй младшей группы, родители, педагоги.

**Вид проекта:** групповой, творческий, информационный, игровой.

**Продолжительность проекта:** краткосрочный.

**Актуальность:** недостаточная информированность детей о профессиях, отвечающих за жизнь и здоровье людей.

Тема «профессии» является обязательной для детей дошкольного возраста и входит в общеобразовательную программу дошкольного образования. Профессии, представленные в нашем проекте, находят свое применение в такой немаловажной и значимой сфере как здоровье и безопасность жизнедеятельности.

Метод проектов – один из новых видов деятельности, который используется в воспитательно-образовательном процессе детских садов. Метод проектирования подразумевает интеграцию различных видов деятельности в едином тематическом проекте, в основе которого лежит проблема. Решая в ходе проектирования различные познавательные практические задачи вместе со взрослыми и сверстниками, дети мотивированно обогащают и активизируют свой словарный запас, адекватно общаются с окружающими. Познавательное – исследовательское направление является актуальным в детском саду.

**Цель проекта:** расширить представление у детей о профессиях сферы сбережения и безопасности жизнедеятельности, объяснить значимость представленных профессий для жизнедеятельности и в обществе, усилить взаимодействие с родителями, создать условия для развития творческих способностей детей, формировать познавательную активность в ходе работы.

**Задачи образовательных областей:**

1.Познание:

- расширять знания детей о профессиях;
- развивать любознательность, интерес к профессиям;
- воспитывать уважение к труду.

2. Коммуникация:

- развивать у детей умение использовать в речи логически построенные высказывания;
- формировать умения пользоваться средствами общения со сверстниками и взрослыми в целях получения нужной информации.

3. Чтение художественной литературы:

- поддерживать и закреплять интерес к художественной литературе, как средству получения новой информации.

#### 4. Художественное творчество:

- развивать у детей способность создавать композиции из бумаги и пластилина;
- поддерживать инициативу в проявлении творчества.

#### **Основные направления реализации проекта:**

- совместная деятельность воспитателя с детьми – беседа, наблюдение за работой, чтение художественной литературы, беседы с детьми, изготовление работ из пластилина, выполнение аппликаций.

- совместная деятельность родителей и детей.
- непосредственно образовательная деятельность на тему профессий.

#### **Предварительная работа:**

- поисковая работа по подбору материала для проекта;
- подбор художественной литературы;
- подбор соответствующих иллюстраций;
- подготовка наглядных пособий для изготовления аппликаций и для лепки из пластилина.

**В начале проекта был проведен мониторинг**, направленный на выявление знания детьми профессий, отвечающих за жизнь и здоровье людей. Нами были получены следующие результаты:

1 этап	
Вопросы	Ответы
1. Кто лечит людей?	15% - доктор. 10% - Айболит. 65% - тетя / дядя. 10% - ответа нет.
2. Кто тушит пожар?	10% - пожарный (пожарник). 15% - вода. 70% - дядя. 5% - ответа нет.
3. Кто следит за порядком на улице?	10% - милиционер (Дядя Степа). 60% - дядя. 30% - нет ответа.
4. Как вызвать доктора, пожарного, полицейского? Какой номер надо набрать?	100% - нет ответа.
5. Что надо назвать, когда вызываешь доктора, пожарного, полицейского? Кто знает свой адрес?	30% - могут назвать адрес. 70% - нет ответа.

#### Выявленные проблемы:

1. Отсутствие у детей представления о взаимосвязи профессии с непосредственным местом работы представителя данной профессии.
2. Дети не знают номеров оперативных служб.
3. Большинство детей не могут назвать свой домашний адрес.

Пути их решения:

1. Дать детям доступное представление о том, чем занимается представитель рассматриваемой профессии (доктор – лечит людей, пожарный тушит пожар, полицейский – следит за порядком).
2. Выучить номера оперативных служб и закрепить знание домашнего адреса. Подключить к процессу родителей.

**Продукт проектной деятельности:** индивидуальная, для каждого ребенка книжка-малышка «Кем я буду!»



## ✓ «ПРОФЕССИЯ ДОКТОР»

**Цель проекта:** создать условия для развития творческих способностей детей, формировать познавательную активность в ходе работы.

### **Задачи образовательных областей:**

#### 1. Познание:

- расширять знания детей о профессиях;
- познакомить детей с профессией врача (доктора);
- развивать любознательность, интерес к данной профессии;
- воспитывать уважение к труду.

#### 2. Коммуникация:

- развивать у детей умение использовать в речи логически построенные высказывания;
- формировать умения пользоваться средствами общения со сверстниками и взрослыми в целях получения нужной информации.

#### 3. Чтение художественной литературы:

- поддерживать и закреплять интерес к художественной литературе, как средству получения новой информации.

#### 4. Художественное творчество:

- развивать у детей способность создавать композиции из бумаги и пластилина;
- поддерживать инициативу в проявлении творчества.

### **Основные направления реализации проекта:**

- совместная деятельность воспитателя с детьми
- беседа, рассказ о работе доктора,
- чтение художественной литературы, беседы с детьми,
- рисование,
- выполнение аппликаций.
- совместная деятельность родителей и детей
  - повторение номера оперативной службы «03».
- непосредственно образовательная деятельность на тему «Профессия доктор».

### **Предварительная работа:**

- поисковая работа по подбору материала для проекта;
- подбор художественной литературы;
- подбор соответствующих иллюстраций;
- подготовка наглядных пособий для изготовления аппликаций и создания рисунков.

Системная «паутинка» по проекту:



## Профессия «Доктор»

**Познание:** презентация: познакомить детей с профессией доктора, его трудовыми процессами, с предметами – помощниками, экскурсия в медкабинет.

**Развитие речи:** стихи и загадки, рассказ о докторе по картинке.

К.И.Чуковский «Айболит»

К.И.Чуковский «Мойдодыр»

В. Сутеев «Про бегемота, который боялся прививок»

Е. Благинина «Больной зайка»

А. Крылов «Заболел Петух ангиной»

Стихи А. Барто «Очки» и «Мы с Тamarой»

О. Емельянова стихотворение «Врач»

**Рисование:** рисование красного креста на машинке.

**Аппликация:** «Витаминки».

**Ф.Э.М.П.:** «Считаем и komponуем таблетки для больного тигренка».

### Дидактические игры:

Дидактическая игра «Назови предметы»

Цель: закрепить знания о предметах, необходимых для работы врача. Ввести в активный словарь слова из медицинской терминологии.

Ребята, посмотрите на эти предметы и скажите, как они называются. (Термометр, шприц, вата, бинт, таблетки, грелка, зеленка).

А знаете ли вы, человеку какой профессии необходимы эти предметы? Врачу. Что делает врач? (Лечит, следит за нашим здоровьем, делает прививки, массаж, взвешивает и т. д.)

Дидактическая игра «Подбери обувь для Маши»

Цель: формировать у детей представление о том, что в каждой ситуации нужна своя обувь, здоровье человека во многом зависит от того, правильно ли мы обуты.

Материал: детские туфли, сандалии, резиновые сапоги, валенки, чешки, кожаные сапоги.

Ход игры: Воспитатель предлагает детям подобрать нужную обувь для Маши.

1. На улице светит солнышко. Лето. Маша взяла ведро, совок и собралась погулять во дворе. Что ей лучше всего обуть? (сандалии).

2. Зимой Маша любит кататься на санках, но на улице очень холодно. Что ей обуть, чтобы не простудиться? (валенки, зимние кожаные сапоги).

3. Осенью на улице идет дождь, а папа позвал Машу в магазин. Помогите, ребята, выбрать ей нужную обувь? (резиновые сапоги)

4. В детском саду Маша с удовольствием ходит заниматься физкультурой. Что ей обуть, чтобы ногам было удобно заниматься? (чешки).

5. Летом Маша часто гуляет в парке. Но утром пошел дождь, трава еще мокрая. Что ей обуть, ребята? В каждом случае воспитатель помогает детям объяснить их выбор с

точки зрения сохранения здоровья; вместе с детьми рассматривает, из чего сделана обувь и почему в данной ситуации она подходит лучше всего.

	Формы работы	Содержание
Организовать непосредственно образовательную деятельность		
1.1	Социально-личностное развитие	Презентация: знакомство с профессией врача (доктора). Экскурсия в медкабинет.
1.2	Речевое развитие	Рассматривание и обсуждение картины о докторе.
1.3	Продуктивная деятельность	Рисование красного креста на машинке. Ф.Э.М.П. «Считаем и komponуем таблетки для больного тигренка».
Совместная деятельность воспитателя с детьми		
	Беседа о докторе. Рассматривание картин, иллюстраций. Чтение художественной литературы. Дидактические игры, разучивание стихотворений о работе доктора, отгадывание загадок.	
Самостоятельная деятельность детей		
	Рассматривание картин, иллюстраций, раскрашивание раскрасок. Настольные и дидактические игры.	
Взаимодействие с семьёй		
	Повторение с детьми телефона оперативной службы «03». Закрепление адреса проживания.	



## ✓ «ПРОФЕССИЯ ПОЖАРНЫЙ»

**Цель проекта:** создать условия для развития творческих способностей детей, формировать познавательную активность в ходе работы.

### **Задачи образовательных областей:**

#### 1. Познание:

- расширять знания детей о профессиях;
- познакомить детей с профессией пожарный;
- развивать любознательность, интерес к данной профессии;
- воспитывать уважение к труду.

#### 2. Коммуникация:

- развивать у детей умение использовать в речи логически построенные высказывания;
- формировать умения пользоваться средствами общения со сверстниками и взрослыми в целях получения нужной информации.

#### 3. Чтение художественной литературы:

- поддерживать и закреплять интерес к художественной литературе, как средству получения новой информации.

#### 4. Художественное творчество:

- развивать у детей способность создавать композиции из бумаги и пластилина;
- поддерживать инициативу в проявлении творчества.

### **Основные направления реализации проекта:**

- совместная деятельность воспитателя с детьми – беседа, рассказ о работе пожарного, чтение художественной литературы, беседы с детьми, рисование, выполнение аппликаций.
- совместная деятельность родителей и детей – экскурсия в пожарную часть.
- непосредственно образовательная деятельность на тему «Профессия пожарный».

### **Предварительная работа:**

- поисковая работа по подбору материала для проекта;
- подбор художественной литературы;
- подбор соответствующих иллюстраций;
- подготовка наглядных пособий для изготовления аппликаций и создания рисунков.

Системная «паутинка» по проекту:

Профессия «Пожарный»

**Познание:** презентация: познакомить детей с профессией пожарного, его трудовыми процессами, с предметами – помощниками, экскурсия в пожарную часть.

**Развитие речи:** стихи и загадки, рассказ о пожарнике по картинке.

**Ф.Э.М.П.:** «Помогаем пожарной машине быстрее доехать до горящего домика».

**Рисование:** раскрашивание пожарной машины.

**Аппликация:** «Спички детям – не игрушки!».

**Дидактические игры:**

Дидактическая игра «Огнеопасные предметы».

Цель: научить детей среди опасных предметов находить те, которые очень часто являются причиной пожара. Развивать логическое мышление. Объяснить, почему выбрали именно эти предметы. Правильно разложить карточки на две группы.

Подготовка: Необходимо подобрать картинки с изображением огнеопасных и обычных предметов, или распечатать предложенные.

1 вариант игры: карточки делятся между игроками, карточки нужно разделить на две группы: огнеопасные предметы и предметы, не представляющие угрозы для возникновения пожара.

2 вариант игры: воспитатель выкладывает перед игроками несколько карточек, среди которых основная масса огнеопасных (или наоборот, не опасных) предметов. Задача игроков найти лишний предмет.

Дидактическая игра «Что пригодится при пожаре».

Цель: научить детей находить предмет, который может пригодиться при тушении пожара пожарному. Объяснить свой выбор. Развивать логическое мышление. Подготовка: Необходимо приготовить картинки с изображением предметов, которые могут пригодиться при пожаре и предметов, которые при пожаре не нужны, или распечатать предложенные. Приготовить игровые поля, на которые игроки будут раскладывать карточки.

1 вариант игры: «Лото». Игруют ведущий и 2 игрока.

2 вариант игры: играют 2 игрока. Карточки делятся поровну между игроками, каждый игрок выбирает из своих карточек подходящие (например, те которые пригодятся при пожаре). Карточки, которые не подходят игроку, необходимо выменять у второго игрока. Выменять их можно следующим образом: объяснить для чего нужен (или почему не нужен) тот или иной предмет при пожаре.

**Огненные пословицы и поговорки:**

- Где огонь, там и дым.
- В огне и железо плавко.
- Слезы пожара не тушат.
- Один на пожаре не боец.
- От огня и камень треснет.
- Дыма без огня не бывает.
- Сену с огнём не ужиться.
- От искр пожар рождается.
- Дерево с огнём не дружит.
- От искры пожар рождается.
- Огонь да вода все сокрушат.



- Огонь - друг и враг человека.
- Спички не тронь - в них огонь.
- И малая искра сжигает города.
- Не шути с огнем, обожжёшься.
- Упустишь огонь – не потушишь.
- Дорого при пожаре и ведро воды.
- Не шути с огнём - можешь сгореть.
- С огнём воюют, а без огня горюют.
- Спички не игрушка, огонь не забава.
- Искра мала, да велик пламень родит.
- Спичка - невеличка. Огонь - великан.
- В руках спичка была, да изба сплыла.
- Маленькая спичка сжигает большой лес.
- Каждый человек загодя думает о пожаре.
- Огонь не вода — охватит, не выплывешь.
- Огонь не вода — пожитки не всплывают.
- Огонь - хороший слуга, но плохой хозяин.
- Человек без огня не живёт ни единого дня.
- Не играй, кошка, с огнём - лапу обожжёшь.
- Водой пожар тушат, а умом - предотвратят.
- Не имей привычки носить в кармане спички.
- Искру туши до пожара, беду отводи до удара.
- Лучше костёр маленький, чем пожар большой.
- Пожарному делу учиться – вперёд пригодится.
- Как бы мал огонёк не был, всегда от него дым.
- Утром, вечером и днём осторожен будь с огнем.
- Жжётся печь, её не тронь, потому что в ней - огонь.
- При огне, как при солнце, светло, при огне и зимою тепло.
- Пламя - это благо и жизнь, если не забыть потушить его вовремя.



#### Загадки:

Что за лестница такая  
Из машины вырастает,  
Поднимаясь выше дома,  
Всем пожарным так знакома.  
(Лестница на пожарной машине)

Я мчусь с сиреной на пожар  
Везу я воду с пеной.  
Потушим вмиг огонь и жар  
Мы быстры, словно стрелы.  
(Пожарная машина)

\*\*\*

Что за тесный, тесный дом?  
Сто сестричек жмутся в нём.  
И любая из сестричек  
Может вспыхнуть, как костёр.

(Спички)

\*\*\*

Дремлют в домике девчонки - бурые шапочки.

(Спички)

\*\*\*

Летала мошка - сосновая ножка, на стог села - всё сено съела. (Спичка)

\*\*\*

С языком, а не лает, без зубов, а кусает. (Огонь)

\*\*\*

Висит - молчит, а перевернешь, шипит, и пена летит (огнетушитель)

\*\*\*

Всё ест, не наестся, а пьёт – умирает. (Огонь)

\*\*\*

Без рук, без ног, а бушует (Огонь)

\*\*\*

Шипит и злится, а воды боится (Огонь)

\*\*\*

Он - друг ребят,  
Но когда с ним шалят,  
Он становится врагом  
И сжигает всё кругом.

(Огонь)

\*\*\*

Рыжий зверь в печи сидит,  
Он от злости ест дрова,  
Целый час, а, может два,  
Ты его рукой не тронь,  
Искусает всю ладонь. (огонь)

\*\*\*

Выпал на пол уголёк  
Деревянный пол зажжёт.  
Не смотри, не жди, не стой,  
А скорей залей .....(водой)

\*\*\*

Крепко помните, друзья,  
Что с огнём шутить .....(нельзя)

\*\*\*

Крепко помните, друзья,  
Что с огнём шутить .....(нельзя)

Победит огонь коварный  
Тот, кого зовут... (пожарный)  
\*\*\*

Я мчусь с сиреной на пожар,  
Везу я воду с пеной.  
Потушим вмиг огонь и жар  
Мы быстро, словно стрелы.  
(Пожарная машина)

\*\*\*  
Кто опасен всей округе  
Знойным днём, в шальную выюгу?  
Кто оставит нас без крова,  
Без пальто в мороз суровый! (Пожар)  
\*\*\*

У меня характер яркий,  
Аппетит у меня жаркий.  
Я могу съесть целый дом,  
Улицу, микрорайон.  
Мне достаточно искры,  
Чтоб взметнулись вверх костры.  
Ты рукой меня не тронь.  
Обожжёшься! Я - ...(огонь)

\*\*\*  
Смел огонь, они смелее,  
Он силен, они сильнее,  
Их огнём не испугать,  
Им к огню не привыкать!  
(пожарные)

\*\*\*  
Я мохнатый, я кудлатый,  
Я зимой над каждой хатой,  
Над пожаром и заводом,  
Над костром и пароходом.  
Но нигде-нигде меня  
Не бывает без огня. (Дым)  
\*\*\*

В мире есть она повсюду,  
Без неё так трудно люду!  
С огнём справится всегда.  
Друзья, что это? (Вода)  
\*\*\*

В брезентовой куртке и каске,  
Забыв про кольчужную бронь.  
Решительно и без опаски  
Бросается рыцарь в огонь!  
(Пожарный)



## ПОЖАРНАЯ МАШИНА

Машина пожарная - красного цвета.  
А ну-ка, подумай, зачем нужно это?  
Затем, чтобы каждый, увидев, бежал  
В сторонку и ехать бы ей не мешал.

Ужасная скорость! Гудок, будто вой.  
"Стоять всем на месте!" - свистит постовой.  
Только машине красного цвета  
Проезд разрешен напрямик вдоль проспекта.

Пожарные в касках сидят в два ряда.  
В цирке пожар. Они едут туда.  
Крыша горит и пылает арена!  
За дело пожарные взялись мгновенно.

Только мелькают по лестнице пятки,  
Нырют в огонь смельчаки без оглядки.  
Спасают верблюда, выводят слона...  
Вот где сноровка и сила нужна.

Пожарный под куполом как акробат:  
Там две обезьянки от страха вопят.  
Под каждой подмышкой  
торчит по мартышке,-  
Он их достал и вернулся назад.

Огонь побежден. Он утих и погас  
А цирк подновят и откроют для нас.  
Пожарной машине красного цвета  
И смелым пожарным спасибо за это!

	Формы работы	Содержание
Организовать непосредственно образовательную деятельность		
1.1	Социально – личностное развитие	Презентация: знакомство с профессией пожарного.
1.2	Речевое развитие	Рассматривание и обсуждение картины о пожарном.
1.3	Продуктивная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Раскрашивание пожарной машины.</li> <li>• Аппликация «Спички детям – не игрушки!».</li> <li>• Ф.Э.М.П. «Помогаем пожарной машине быстрее доехать до горящего домика».</li> </ul>
Совместная деятельность воспитателя с детьми		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа о пожарном.</li> <li>• Рассматривание картин, иллюстраций.</li> <li>• Чтение художественной литературы.</li> <li>• Дидактические игры, разучивание стихотворений о работе пожарного, отгадывание загадок.</li> </ul>	
Самостоятельная деятельность детей		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рассматривание картин, иллюстраций, раскрашивание раскрасок.</li> <li>• Настольные и дидактические игры «Профессии», «У кого что», «Собери картинку из кубиков», «Кто что делает?».</li> </ul>	
Взаимодействие с семьёй		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Повторение с детьми телефона оперативной службы «01».</li> <li>• Закрепление адреса проживания.</li> <li>• Совместная экскурсия в пожарную часть.</li> </ul>	



## ✓ **«ПРОФЕССИЯ ПОЛИЦЕЙСКИЙ»**

**Цель проекта:** создать условия для развития творческих способностей детей, формировать познавательную активность в ходе работы.

### **Задачи образовательных областей:**

#### 1. Познание:

- расширять знания детей о профессиях;
- познакомить детей с профессией полицейский;
- развивать любознательность, интерес к данной профессии;
- воспитывать уважение к труду.

#### 2. Коммуникация:

- развивать у детей умение использовать в речи логически построенные высказывания;
- формировать умения пользоваться средствами общения со сверстниками и взрослыми в целях получения нужной информации.

#### 3. Чтение художественной литературы:

- поддерживать и закреплять интерес к художественной литературе, как средству получения новой информации.

#### 4. Художественное творчество:

- развивать у детей способность создавать композиции из бумаги и пластилина;
- поддерживать инициативу в проявлении творчества.

### **Основные направления реализации проекта:**

- совместная деятельность воспитателя с детьми – беседа, рассказ о работе полицейского, чтение художественной литературы, беседы с детьми, рисование, выполнение аппликаций.

- совместная деятельность родителей и детей – закрепление вызова полиции по номеру «02».

- непосредственно образовательная деятельность на тему «Профессия полицейский».

### **Предварительная работа:**

- поисковая работа по подбору материала для проекта;
- подбор художественной литературы;
- подбор соответствующих иллюстраций;
- подготовка наглядных пособий для изготовления аппликаций и создания рисунков.

Системная «паутинка» по проекту:

Профессия «Пожарный»

**Познание:** презентация: познакомить детей с профессией полицейского, его трудовыми процессами, с предметами – помощниками, элементарными ПДД.

**Развитие речи:** стихи и загадки, рассказ о полицейском по картинке.

**Рисование:** раскрашивание полицейской машины.

**Аппликация:** «Светофор».

**Дидактические игры:**

Дидактическая игра: «Светофор».

Цель игры: закрепить представления детей о назначении светофора, о его сигналах, закрепить представление детей о свете.

Материал: цветные картонные кружки (желтые, зеленые, красные), макет светофора.

Ход игры:

Ведущий раздает детям кружки желтого, зеленого, красного цвета. Последовательно переключает светофор, а дети показывают соответствующие кружки и объясняют, что означает каждый сигнал. Выигрывает тот, кто правильно покажет все кружки и расскажет о назначении цветов.

Дидактическая игра «Угадай транспорт».

Задачи: закреплять представления детей о транспорте, умение по описанию (загадке) узнавать предметы; развивать смекалку, быстроту мышления и речевую активность.

Правила: называть транспорт можно только после того, как прозвучит загадка о нем. Выигрывает тот, кто даст больше правильных ответов, т.е. получивший больше картинок с транспортом.

Воспитатель. Дети, мы с вами беседовали о транспорте, наблюдали за его движением по дороге, а сегодня поиграем в игру, которая называется «Угадай транспорт». Послушайте правила игры. Я буду загадывать загадки о транспорте, а вы должны подумать и правильно их отгадать. Кто первым отгадает, о каком транспорте идет речь в загадке, получает картинку с его изображением. У кого в конце игры будет больше картинок, тот и победит.

Дом - чудесный бегунок

На своей восьмерке ног.

Бегает аллейкой

По стальным двум змейкам.

(Трамвай)

\*\*\*

Что за чудо светлый дом?

Пассажиров много в нем.

Носит обувь из резины

И питается бензином. (Автобус)

\*\*\*

Что такое - отгадай:



Ни автобус, ни трамвай.  
 Не нуждается в бензине,  
 Хотя колеса на резине. (Троллейбус)

	<b>Формы работы</b>	<b>Содержание</b>
Организовать непосредственно образовательную деятельность		
1.1	Социально-личностное развитие	Презентация: знакомство с профессией полицейского
1.2	Речевое развитие	Рассматривание и обсуждение картины о полицейском.
1.3	Продуктивная деятельность	Раскрашивание полицейской машины. Аппликация «Светофор».
Совместная деятельность воспитателя с детьми		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа о полицейском.</li> <li>• Рассматривание картин, иллюстраций.</li> <li>• Чтение художественной литературы.</li> <li>• Дидактические игры, разучивание стихотворений о работе полицейского, отгадывание загадок.</li> </ul>	
Самостоятельная деятельность детей		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рассматривание картин, иллюстраций, раскрашивание раскрасок.</li> <li>• Настольные и дидактические игры.</li> </ul>	
Взаимодействие с семьёй		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Повторение с детьми телефона оперативной службы «02».</li> <li>• Закрепление адреса проживания.</li> <li>• Подборка стихов о профессии полицейского.</li> </ul>	

В финале проекта был проведен **повторный (итоговый) мониторинг**, направленный на выявление знания детьми профессий, отвечающих за жизнь и здоровье людей. Нами были получены следующие результаты:

<b>Вопросы</b>	<b>Ответы</b>
1. Кто лечит людей?	85% - доктор. 10% - тетя/ дядя. 5% - ответа нет.
2. Кто тушит пожар?	80% - пожарный (пожарник). 10% - дядя. 10% - ответа нет.
3. Кто следит за порядком на улице?	75% - полицейский. 15% - дядя. 10% - нет ответа.
4. Как вызвать доктора, пожарного, полицейского? Какой номер надо набрать?	65% - называют номера. 35% - нет ответа.
5. Что надо назвать, когда вызываешь доктора, пожарного, полицейского? Кто знает свой адрес?	60% - могут назвать адрес. 30% - нет ответа.

### 3. 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОЙ РАЗВИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ

*Жукова Анна Владимировна,  
Марахина Татьяна Станиславовна –  
воспитатели младшей группы*

Развивающая предметно-пространственная среда – это комплекс эстетических, психолого-педагогических условий, необходимых для осуществления педагогического процесса, рационально организованный в пространстве и времени, насыщенный разнообразными предметами и игровыми материалами. В такой среде дошкольник включается в активную познавательную творческую деятельность, развиваются его любознательность, воображение, умственные и художественные способности, коммуникативные навыки, а самое главное – происходит гармоничное развитие личности.

*Цель воспитателя:* Сконструировать многоуровневую многофункциональную предметно-развивающую среду для осуществления процесса развития творческой личности воспитанника на каждом из этапов его развития в дошкольном учреждении.

*Задачи:*

- сконструировать и наполнить предметно-развивающую среду соответствующим содержанием;
- обеспечить эффективность использования предметно-развивающей среды при развитии личности ребенка, его способностей, самостоятельности и инициативности творчества.

В своей практике педагог часто обращается к ребенку с запретом во время игры. Вот поэтому необходимо детей занимать и вовлекать в игровой процесс, чтобы они были заняты. Тем самым воспитателю приходится меньше использовать запреты, когда ребенок занят игрой, либо запрет формулировать иначе. Например: дети громко разговаривают и даже кричат во время игры - обращаемся к ним с просьбой «а давай немного тише будем разговаривать....а то мы не услышим друг друга». Здоровье сохранено спокойным общением.

Активное вовлечение семей воспитанников в образовательную деятельность ДОО является одним из современных требований. С целью его реализации педагогические коллективы используют разные формы взаимодействия с родителями детей, достойное место среди которых могут занять квесты. Мы такие игры активно проводим во время прогулки. Конечно, с родителями квесты проходят во время праздников, а вот с детьми квесты проводим, когда выходим гулять. Проведение данных приключенческих игр создаст условия не только для установления доброжелательных, дружеских взаимоотношений между родителями, детьми и педагогами, но и обмена опытом воспитания и организации квестов в семье. В группе детского сада содержание, задания и условия организации игры необходимо выстроить в соответствии с возрастными возможностями дошкольников.

Прежде всего, это игра-приключение, игра с «секретами» и открытиями, поэтому она всегда эмоционально насыщена и доставляет дошкольникам удовольствие. Такая игра предполагает взаимодействие личности и ситуации. Наряду с побудительными аспектами ситуации, на привлекательность предвосхищаемых последствий действия оказывают влияние и актуализируемые этой ситуацией мотивы.

Задания в квесте требуют сообразительности и нестандартного решения задач, значит, игра будет развивать умственные способности детей. Преодолевая предусмотренные сюжетом трудности, они осваивают массу новой интересной информации. Квест можно представить, как содержащий эмоциональные компоненты процесс когнитивной обработки ситуации, подталкивающий к достижению цели. В нем

всегда присутствует нечто похожее на «стремление к завершению», т. е. нарастающее со временем стремление довести процесс до некоторого итога.

Как правило, квесты — коллективная игра, это тоже большой плюс. Чтобы победить, нужно научиться взаимодействию, взаимопомощи, умению принимать компромиссные решения. Кроме того, если приходится отвечать не только за себя, а за победу всей команды, игра становится значительно увлекательней.

Квесты требуют определенной ловкости, выносливости, силы. Если игра проводится на открытом воздухе, в нее обязательно включаются задания, связанные с бегом, лазанием, метанием, прыжками, равновесием, таким образом укрепляется здоровье детей.

Почему квесты так популярны? Во-первых, это приятная для человека (гедоническая) деятельность. Во-вторых, игрок понимает значимость для себя непосредственного ее результата. Он может удовлетворить личные потребности в достижении, доминировании, самостоятельности, аффилиации (стремлении быть в обществе других).

Привлекательным мотивом для участия в такой игре может быть и вознаграждение за победу, хотя оно всегда условно и не является главным стимулом. Все вместе это создает атмосферу приключения, веселой игры, запоминается яркими впечатлениями, доставляет радость дошкольникам. Квесты для детей отличаются от таких же игр для взрослых тем, что в них недопустимы ситуации риска, «страшилки», которыми избилуют молодежные поиски приключений.

Какие же задания могут быть включены в сценарий квеста для дошкольников? Здесь нужно найти золотую середину, иначе, если все легко — теряется интерес, а если очень сложно - исчезает игра, и все силы уходят на решение сложных задач.

Устроить такой праздник одному воспитателю конечно тяжело, на подготовку требуется много сил и времени, но потом получается отличное дело во имя детей.

Подводя итоги, хочется подчеркнуть, что квест очень привлекательная для детей деятельность, позволяющая им самореализоваться. В такой игре, действуя в условной ситуации, ребенок чувствует себя свободным, самостоятельным, умным и умелым, что расширяет круг его представлений о мире и обеспечивает внутренний эмоциональный комфорт.



### 3.3. ДОСУГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

#### СЦЕНАРИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО РАЗВЛЕЧЕНИЯ «ВЕСЁЛЫЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ»

Цель:

Привитие интереса к занятиям физкультурой и спортом, развитие двигательной активности детей, формирование у дошкольников представления об Олимпийских играх современности, как части общечеловеческой культуры.

Задачи:

- ✓ Закрепить у детей представления об олимпийских играх;
- ✓ Закреплять знания детей о символах и ритуалах олимпийских игр;
- ✓ Способствовать физическому развитию детей, их силе, быстроте, ловкости;
- ✓ Развивать выдержку, выносливость, воображение, кругозор;
- ✓ Воспитывать соревновательные качества, чувство взаимовыручки, поддержки;
- ✓ Активизировать словарь детей: символ, континент, факел, девиз, эмблема;

Место проведения: музыкальный зал;

Время проведения: 10.00ч.

Дата проведения: 23 апреля 2015г.

#### *Ход досуга*

Ведущий:

«в нашем зале спортивный праздник  
Мы собрали всех ребят.  
В Олимпийских играх, дружно  
Все участвовать хотят.  
Праздник радостный, красивый.  
Лучше не было и нет!  
И от всех ребят счастливых  
Олимпиаде шлём - привет!»

Все знают, что идея проведения олимпийских игр очень древняя, насчитывает столетия. Олимпийские игры были задуманы для того, чтобы люди могли померяться силой, физической красотой, умом. В соревнованиях принимали и принимают участие как знаменитые на весь мир спортсмены, так и никому не известные, начинающие, спортсмены. Этого мероприятия ждут с нетерпением все – и болельщики и участники.

Ведущий:

На спортивную арену приглашаются команды, выступающие под олимпийскими талисманами Сочи 2014: ЛЕОПАРД-«СМЕЛЫЕ», ЗАЙЧИК –«ДРУЖНЫЕ», БЕЛЫЙ МИШКА-«СИЛЬНЫЕ». Встречайте!!

*До входа в зал произведён расчёт на 1-2-3. У первых в руках флаги белого цвета, у 2 – синего, у 3-красного. Под музыку «Ещё до старта далеко» через середину зала входят дети с флагами в руках. В центре зала дети расходятся на три команды: первые идут направо встают вдоль окон с правой стороны, вторые встают в шеренгу по центру лицом к зрителям, третьи-поворачивают налево и встают вдоль окон с левой стороны.*

Ведущий:

Ребята, присаживайтесь пожалуйста (помощники собирают флаги у детей и ставят их в корзинки образуя российский триколор). Сегодня в детском саду № 4 Невского района города Санкт-Петербурга, Весёлые Олимпийские Игры ОБЪЯВЛЯЮ ОТКРЫТЫМИ!!!

Давайте вспомним, без какого главного символа наши игры нельзя назвать Олимпийскими? Что поднимают над стадионом перед соревнованиями?

Дети: поднимают белый Олимпийский флаг с кольцами.

Ведущий: кто вспомнит, что обозначают цветные кольца на белом флаге?

Дети: пять колец – пять континентов.

Ведущий: внимание! Право поднять Олимпийский флаг предоставляется самому активному участнику спортивной жизни старшей группы «РАДУГА» воспитателю

### ПОДНЯТЬ ФЛАГ!

*Все участники и гости олимпийских игр встают.*

Звучит ГИМН РОССИИ (отрывок)

*Все рассаживаются на места.*

Ведущий:

Ни одни соревнования не обходятся без судейской коллегии. Прошу поприветствовать судей в составе: .....

Традицией Олимпийских игр является талисман. В 2014 году, в Сочи тоже были олимпийские (не параолимпийские) талисманы. Давайте ещё раз вспомним и назовём их.

Дети: леопард, белый мишка и заяк (ты тоже так считаешь? А ты?..)

Ведущий:

У нас сегодня тоже три команды, и каждый из талисманов будет поддерживать свою команду.

Мы собрались здесь, чтобы совершить путешествие в страну спорта. Совсем недавно, дали старт XXII Зимние олимпийские игры и IX параолимпийские игры. Кто вспомнит, в какой стране они проходили?

Дети: В России.

Ведущий:

В каком южном городе на Чёрном море?

Дети: в городе Сочи.

Ведущий:

Вся спортивная армия планеты земля участвовала в празднике силы, мужества, гармонии, молодости. И мы горды тем, что нашей Родине была оказана великая честь, провести это знаменательное спортивное мероприятие. Мы знаем, что существуют не только олимпийские игры, но и параолимпийские игры. Скажите, кто принимает участие в параолимпийских играх?

Дети: спортсмены с ограниченными возможностями.

Ведущий:

Какими качествами необходимо обладать, чтобы участвовать в соревнованиях?

Дети: силой, мужеством, красотой, ловкостью. Должны быть дружными, умными..

Ведущий:

С самого своего зарождения олимпийские игры несли народам мир и единение. Одним из символов являются пять сплетённых цветных колец. Что они обозначают?

Дети: пять континентов – Европа – синее, Азия – жёлтое, Африка – чёрное, Австралия –зелёное, Америка – красное.

Ведущий: сегодня в детском саду № 4 пройдут самые весёлые олимпийские игры! И начнём их с клятвы юных олимпийцев. О чём эта клятва?

Дети: о честности, дружбе, о том, что нельзя нарушать правила и об олимпийском духе.

Ведущий: (клятва)

Чтоб олимпийские игры начать,  
Должны ребята клятву дать.

Кто с ветром проворным может сравниться?  
Мы- олимпийцы! (дети)  
Кто верит в победу, преград не боится?  
Мы –олимпийцы! (дети)  
Кто спортом любимой отчизны гордится?  
Мы-олимпийцы! (дети)

Клянёмся быть честными, к победе стремиться,  
Рекордов высоких клянёмся добиться!

Ведущий:

Обязательной традицией церемонии открытия олимпийских игр является внесение олимпийского огня. Мы знаем, что олимпийский огонь путешествовал по нашей стране. Давайте вспомним, где же он побывал?

Дети: побывал под водой, в космосе, путешествовал на поезде, плыл на корабле.

Ведущий:

Сегодня венчает церемонию открытия –зажжение олимпийского огня.

Внести ОЛИМПИЙСКИЙ ОГОНЬ! *(все встают у своих мест)*

Взрослый с факелом в руке «прибывает» на корабле.

Ведущий:

С олимпийским огнём шествует .....(имя взрослого). Сейчас на ваших глазах происходит волнующее всех действие –передача олимпийского огня от старшего поколения младшему! *(к ведущему подходят капитаны трёх команд, встают –один впереди, двое-сзади. Взрослый с факелом проходит по кругу по залу и встаёт на одно колено перед тройкой. Происходит передача факела из рук в руки, дети шагают по середине зала до тумбы и зажигают Олимпийскую чашу.)*

Дети:

1 ребёнок

Над высокими домами

Выше ночи, выше дня

Расправляет крылья пламя

Олимпийского огня.

2 ребёнок

Мы огню такому рады,

Виден он с любых орбит.

Добрый знак Олимпиады,

Факел солнечный горит.

Ведущий:

Прежде чем соревноваться,

Мы скорей должны размяться!

Упражненья выполняйте,

За мною дружно повторяйте!

Разминка под музыку.

Ведущий:

После каждого соревновательного конкурса, жюри будет подводить итог.



Ну, команды смелые,  
Дружные, умелые!  
На площадку выходите,  
Смелость, ловкость покажите!  
*(Команды выстраиваются на линии старта в три колонны. Капитаны команд  
впереди)*



## Раздел 4.

### РАБОТА С СЕМЬЯМИ ДОШКОЛЬНИКОВ

#### 4.1. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ДОУ И СЕМЬИ, КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ

Педагоги в детском саду стараются вложить в ребёнка как можно больше знаний, умений, стремятся вызвать эмоциональный отклик и высокую заинтересованность к своим предложениям, а т.к. педагог предлагает информацию в разных областях и в различной деятельности, то и ребёнок получается, развивается всесторонне. При этом очень важно, чтобы все, что ребенок узнает, все, чем он овладевает, было эмоционально окрашено. Эмоции в жизни ребенка играют очень важную роль. Физкультурно-оздоровительные досуги и праздники - форма активного отдыха детей. В их содержание входят веселые игры, забавы, развлечения. Хорошо, если игры сопровождаются музыкой: это закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает память и музыкальный слух.

В нашем детском саду регулярно проводятся физкультурно-оздоровительные и психолого-физкультурные досуги и развлечения. В результате такой деятельности решаются многие задачи физкультурно-оздоровительного и нравственного воспитания. Совместная деятельность, достижение хороших результатов командой, преодоление трудностей сплачивает коллектив, вызывает чувство ответственности (индивидуальной и коллективной). Дети стараются сопереживать успехам и неудачам товарищей, учатся радоваться их достижениям, поддерживают дружеские взаимоотношения между собой и со взрослыми. У них воспитывается стремление добиваться не только высоких индивидуальных, но и командных успехов. При этом развивается уважение к партнерам по игре, команде соперников. Соревновательный характер проведения игр и упражнений на празднике способствует воспитанию целеустремленности, настойчивости и находчивости, смелости, решительности и других морально волевых качеств. Участие в физкультурных праздниках помогает детям глубже осознать значение систематических упражнений в двигательных действиях, достижении желаемых результатов, пробуждает интерес к регулярным занятиям физической культурой. Положительный пример взрослых служит повышению родительского авторитета. Привлечение их к участию в детских физкультурных праздниках содействует пропаганде физической культуре и здоровому образу жизни.

Поскольку родители - основное звено в воспитании ребёнка, то одним из важных компонентов данной работы является активное привлечение их к физкультурно-оздоровительным развлечениям. Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Играя с большим положительным настроем, стремясь к достижениям высоких результатов, и дети и родители должны стремиться к сплочению, что и приводит к гармонизации детско - родительских отношений. Мы же столкнулись с тем, что родители, проявляя не высокий интерес, и изначально не были готовы к непосредственному участию в праздниках и досугах. Они заявляли себя как зрители.

В связи с необходимостью привлечения родителей к данному виду мероприятий, возникла проблема – как организовать работу, чтобы она стала эффективной формой взаимодействия и заинтересованности родителей к активной деятельности. Для этого мы проанализировали методическую литературу, провели анкетирование родителей, были даны консультации для педагогов, рекомендации для родителей. Детям предлагались интересные вопросы для обсуждения с родителями дома.

Специалистами нашего детского сада были разработаны сценарии досугов и развлечений с учётом непосредственного участия родителей в играх с детьми. Основными действующими лицами становятся как дети, так и родители. Полученные результаты превзошли все ожидания! У родителей возрос интерес к мероприятиям, проводимым детским садом, а также количественный состав участников.

## **4.2. КОНСПЕКТ СОВМЕСТНОГО ДОСУГА РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ: «ФИКСИКИ – КРЕПЫШИ»**

*Бакаленко Лариса Максимовна,  
Воспитатель подготовительной группы*

### **Тема: «Организм человека»**

**Возрастная группа:** подготовительная

**Образовательная область:** «Познавательное развитие», «речевое», «социально-коммуникативное», «Физическое развитие».

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

#### **Цель:**

- формирование у детей адекватного представления об организме человека;
- обучение оценивать и ценить себя; создание предпосылок к самовоспитанию, к заботе о собственном здоровье;
- привлечение внимание родителей на проблему воспитания в детях здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

##### **«Познавательное развитие»:**

- формировать знания детей о самом себе, о своем теле, организме;
- обратить внимание на свои возможности и способности;
- упражнять умение прислушиваться к работе своего организма;
- познакомить с приемами самонаблюдения;
- закрепить представление об опорно-двигательном аппарате.
- закрепить представление о своём сердце.

##### **«Социально-коммуникативное развитие»**

- формировать у детей представления о безопасности собственной жизнедеятельности;
- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

##### **«Речевое развитие»**

- продолжать работу по обогащению словаря детей;
- продолжать совершенствовать диалогическую и монологическую формы речи;
- пополнять литературный багаж сказками, стихотворениями, загадками;
- продолжать совершенствовать художественно-эстетические исполнительские навыки детей при чтении стихотворений.

##### **«Физическое развитие»**

- продолжать формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании в здоровом образе жизни;

- прививать навыки профилактики и гигиены, первой медицинской помощи;
- показать значение физических нагрузок для здоровья сердца и человека;

### **Предварительная работа:**

- просмотр мультипликационного фильма «Фиксики»;
- изготовление масок с изображением героев из мультфильма;
- разучивание стихов наизусть.

### **Словарная работа:**

Нервозность, перевязка, микробы, опорно-двигательный аппарат, артерия, вена, организм, лёгкие.

### **Оборудование и материалы:**

Маски на голову с изображением Фиксиков, мультимедийный , проектор, экран, ноутбук, синтезатор, фотоматериал, ваза, листочки с надписями (слезы, дым, пепси-кола, сникерс, конфеты, вафельный торт, компьютер, телефон, зарядка, прогулка, спортивные кружки, завтрак, витамины, сон, нервозность), макеты фруктов и овощей, два макета скелета, пластины, обклеенные разным материалом, две повязки на глаза, воздушные шары, два перышка, чудо мешочек, лейкопластырь, йод, ватные палочки, вата, перекись водорода, два бинта марлевых, блестки.

## **ХОД**

- **Здравствуйте, дети!** Сегодня мы собрались на праздник здоровья. Скажите, а что такое праздник? (хорошее настроение, музыка, веселье, игры, подарки).

- Ребята, я хочу произнести еще раз это замечательное слово **«здравствуйте»**. Чаще говорите это удивительное слово **«здравствуйте»** мамам, папам, бабушкам, родственникам, друзьям и прохожим. И вы почувствуете, как у них поднимается настроение.

Просто **«здравствуйте»**, больше ведь мы ничего не сказали.

Отчего же на капельку солнца прибавилось в мире?

Отчего же на капельку счастья прибавилось в мире?

Отчего же на капельку радостней сделалась жизнь?

Как у вас, ребята, тоже поднялось настроение?

- Дело в том, что слово **«здравствуйте»** особенное. Когда мы его произносим, то не только приветствуем кого-то, но и желаем ему здоровья.

**1 ребёнок.** Здравствуйте, я говорю вам, здравствуйте!

Доброго здоровья люди вам.

Каждый день и час желаю – здравствуйте!

Я для вас тепло души отдам.

**2 ребенок.** Здравствуйте! - ты скажешь человеку.

Здравствуйте! - улыбнется он в ответ.

И, наверно, не пойдет в аптеку,

И здоровым будет много лет.

**3 ребенок.** Добрый день! - тебе сказали,

Добрый день! - ответил ты.

Вас две ниточки связали

Теплоты и доброты.

- Давайте, ощутим доброту друг друга. Закроем глаза и представим, как теплота распространяется по всему телу. А теперь откроем глаза и постараемся почувствовать и передать это тепло соседу путем прикосновения ладошки, можно обняться, и тогда цепочка доброты передастся от одного ребенка к другому. В наших сердцах стало так много доброты и тепла, пусть же они останутся с нами навсегда.

- Ребята, сегодня мы с вами отправимся в страну **Крепышей**. В этой стране живут **Фиксики**. Они очень серьезно относятся к своему здоровью и хотят вам рассказать об этом. Хотите с ними познакомиться?

- Нас сказка в мир волшебный приглашает, чтоб деток чудесами удивить, ну и чему-то научить. Закрывайте глазки, покружитесь и в сказке все вы окажитесь.

Сказка ложь, да в ней намек - детям нашим всем урок.

- Ребята, смотрите, кто нас встречает? Это же **Дедус** (самый мудрый фиксик, он много знает). *(Ребенок надевает на голову маску с изображением Дедуса, читает стихотворение М.Гомболи)*

Тук, тук, тук стучит сердечко,

Точно так же, как мотор,

Кровь разносит нам по телу.-

Что оно? Насос? Мотор?

**Дедус** хочет познакомиться нас с нашим сердцем. Давайте все закроем глаза и прислушаемся к самому себе.

Что вы услышали?

Я услышала свое сердце. Сердце находится в грудной клетке с левой стороны.

Ребята приложите ладошку к груди с левой стороны. Чувствуете, как оно бьется?

Ответы детей (**да**).

**4 ребёнок.** В груди у каждого из нас,

И день, и ночь, и всякий час

Мотор стучит чудесный.

Конечно, вам известный.

**5 ребёнок** Оно, как маленький насос,

Совсем не в шутку, а всерьёз,

Качает кровь, качает,

И устали не знает.

**6 ребёнок.** И если кто из нас сидит,

Читает или пишет,

**7 ребёнок.**

Но если быстро побежать

Иль сказку стоит услышать

Про злого Бармалея -

Забьется посильнее.

Оно тихонечко стучит,  
Его мы и не слышим.

- Конечно, сердце - очень важный орган в человеческом организме. Оно работает как мощный насос, который разносит кровь по венам и артериям. Когда мы отдыхаем, наше сердце работает, и все его усилия направлены на то, чтобы человек был здоров и жил долго. Поэтому мы должны его беречь, заботиться о его состоянии.

- Ребята, а как вы думаете, какое оно?

- Сожмите руку в кулачок - вот такой величины ваше сердце. Несмотря на свой небольшой размер, сердце каждый день делает много ударов — 12 тысяч — это очень много.

- Ребята, посмотрите на экран, я покажу вам работу сердца. Когда вы спокойны ваше сердце работает и успевает качать кровь. Но когда вы находитесь в движении много часов, ваша кровь начинает двигаться по венам быстрее и сердце не успевает ее качать. Сердце начинает биться сильнее и быстрее. А это очень вредно, ведь сердце тоже может устать, как и мы с вами.

- Положите руку на сердце, как оно бьется? спокойно.

- Попробуйте попрыгать, сердце начинает стучать быстрее и сильнее.

Ребята, давайте сыграем с вами в игру «Хорошо-плохо».

- В этой вазе лежат листочки. На них написаны слова. Вы прочитаете, и скажите, как, по вашему мнению, хорошо это или плохо влияет на наше сердце.

(На листках написано: слезы, дым, пепси-кола, сникерс, конфеты, вафельный торт, компьютер, телефон, зарядка, прогулка, спортивные кружки, завтрак, витамины, сон, нервозность).

- Ребята, а нас пришел встречать **Нолик**. (*Ребенок надевает на голову маску с изображением Нолика и читает стихотворение*).

### **8 ребёнок**

Чтоб на кисель не походить,  
На скользкую медузу,  
Скелет у всех нас должен быть,  
И он нам не обуза.  
Пусть нет его у червяка,  
Какой-нибудь амебы,  
У стрекозы и мотылька,  
А нам он нужен.

- Ребята, зачем он нужен?

- Правильно, мы с вами двигаемся с помощью опорно-двигательного аппарата. Он состоит из скелета и мышц.

- Из чего состоит скелет?

- Из множества больших и маленьких костей. Но кости не могут двигаться самостоятельно. Их двигают мышцы, которые переплетаются вокруг скелета. Мышцы похожи на упругую резину, которая может сжиматься и разжиматься.

- Давайте спросим у наших родителей, что надо делать, чтобы укреплять свои мышцы?

(Заниматься физкультурой и спортом, по утрам делать зарядку).

- А что надо делать, чтобы укреплять кости? (Есть продукты богатые кальцием, витамины).

- Ребята, а где же взять нам витамины? (в овощах и фруктах).

Мы приглашаем родителей, сыграть в игру «**Найди на ощупь**».

Двум родителям завязывают глаза. Один родитель должен на ощупь собрать овощи, другой фрукты.

- Ребята, а вам я предлагаю собрать скелет и найти недостающую деталь.

Ребята, а это что за **Фиксик?** (**Симка**). (*Ребенок надевает на голову маску с изображением **Симки** и читает стихотворение*).

**9 ребёнок.** Ходим мы, играем, пишем

И все время дышим, дышим.

Ведь для этого не даром

Есть у всех нас легких пара.

И они, подумать только,

Все разделены на дольки.

Невесомы и воздушны,

Наши легкие послушно

Выдох делают за вдохом.

Нам без них пришлось бы плохо!

**Симка** принесла нам воздушные шары. Но они не простые, они откроют нам удивительную тайну. Давайте их надуем.

- Что находится внутри шариков? А как воздух попал в шарики? Разве у нас внутри есть запасы воздуха?

- Откуда мы его взяли? Куда попадает воздух, когда вы его вдыхаете?

Правильно, благодаря легким мы дышим. Они работают и днем, и ночью, изо дня в день, месяц за месяцем - всю нашу жизнь. А работают они точно так же, как и наши шарики. Когда мы втягиваем в себя воздух, легкие расправляются. Потом легкие сжимаются и выталкивают воздух наружу.



Давайте сделаем гимнастику для наших легких, сыграем в игру **«Перышко»**.

Я кладу на стол перышки, а вы должны подуть на них так, чтобы они долетели до конца стола.

А вот к нам в гости пришел **Игрёк**. *(Ребенок надевает на голову маску с изображением Игрёк и читает загадку).*

**10 ребёнок.**

В этой одежде я родился.

В этой одежде в бане помылся,

Эту одежду снять невозможно.

Эта одежда называется...**(кожа)**.

- Ребята, а у вас есть такая живая одежда, которая бы дышала, питалась, чувствовала, росла? **(да)**.

Конечно! Кожа покрывает наше тело. Она защищает нас от перегрева и переохлаждения. Когда нам очень жарко, мы покрываемся потом. Пот испаряется и уносит излишнее тепло. Когда нам холодно мы покрываемся «гусиной кожей». Это бережет тепло и не дает нам превратиться в сосульку. Кожа очень чувствительна. Она помогает человеку получать важные сведения о различных предметах. Трогая предмет, мы можем узнать, какой он: шершавый или гладкий, холодный или теплый.

Давайте поиграем в игру **«Найди пару»**. Вы выбираете по одной пластине (пластины, обклеенные фольгой, бархатной бумагой, мехом, фланелью, шелком, клеенкой, а также металлические и деревянные пластины). Я завязую вам глаза, и вы по очереди найдете вторую такую же пару.

Ребята, мы не можем сбросить кожу как старую негодную и заменить ее на новую. Кожа дана нам на всю жизнь и ее надо беречь. Но бывают случаи, когда мы можем порезаться или поцарапаться.

**Уважаемые родители!** Покажите нам, что надо делать в этих случаях. Практическое упражнение «Обработка раны». Родители знакомят детей с элементарными правилами обработки ран.

А вам ребята, я предлагаю сыграть в игру **«Перевязка»**. Вы должны, кто быстрее сделает своему напарнику перевязку на руке.

А вот пришла к нам **Шпуля!** *(Ребенок надевает на голову маску с изображением Шпули и читает стихотворение).*

**11 ребёнок.** Там, где грязь, живут микробы.

Мелкие — не увидеть.

Их, микробов, очень много,

Невозможно сосчитать.

Мельче комаров и мошек,

В много-много тысяч раз.

Тьма невидимых зверушек,

Жить предпочитает в нас.

Если грязными руками,

Кушать или трогать рот,

Неприменно от микробов

Сильно заболит живот.

Ребята, а вы знаете, чем они микробы опасны?

Когда они попадают в наш организм, то могут вызвать очень тяжелые заболевания. Давайте посмотрим, как микробы передаются от человека к человеку.

**Опыт:**

нанести на ладонь взрослого блески и предложить детям поздороваться с ним за руку.

Ребята, посмотрите на свои ладони. Что вы там видите? Точно также при контакте с другим человеком передаются вредные предметы.

Что же нам делать, как избежать встречи с ними?

(Мыть руки после улицы, после туалета, перед едой, избегать контакта с животными, мыть овощи и фрукты перед едой). Давайте пойдем в ванную и научимся тщательно мыть руки с мылом. И посмотрим, смываются наши микробы или нет.

**Список используемой литературы:**

1. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва, 2014г.
2. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни. Рабочая тетрадь. Методический комплект программы «Детство» /под ред. Гуменюк Е.И., 2013г.
3. Стихи Н. Кнушевицкой «Скелет», «Сердце», «Лёгкие»



#### 4.3. ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ФИЗКУЛЬТУРНОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ С УЧАСТИЕМ РОДИТЕЛЕЙ

Педагог дополнительного образования –  
Иванова Татьяна Александровна,  
Инструктор по физической культуре –  
Валиева Татьяна Анатольевна,  
Музыкальный руководитель –  
Гончарова Эльвира Сергеевна

##### Пояснительная записка

Представленное физкультурно-оздоровительное развлечение проводилось с детьми и родителями второй подготовительной группы. Игры и упражнения подобраны соответственно возрасту детей, задания ориентированы на пройденный ранее материал.

Использован проблемно-ситуационный метод. Детям было предложено отправиться в путешествие в поисках здоровья. Поставленная проблема решалась в ходе смены деятельности: двигательной и познавательной, в едином игровом сюжете.

Активность детей на данном развлечении – высокая, т.к. в познавательных заданиях необходимо было не только найти ответ, но и выполнить определённые действия, в которых работа была организована как по подгруппам вместе с родителями, так и совместно - всей группой.

Основная цель - объединить родителей и детей в единый целостный механизм. Поэтому были продуманы задания по подгруппам, которые формировались из равного количества родителей и детей. В случае отсутствия родителей у некоторых воспитанников, их заменяли родители других детей, пришедшие на развлечение. Таким образом - ни один из детей не остался без внимания.

Сюрпризный момент – появление доктора Айболита, дополнялся демонстрациями ярких красочных иллюстраций с использованием информационно-компьютерных технологий.

Положительный эмоциональный отклик вызвали игры, в которых предлагалось поменяться местами - взрослому попробовать выполнить привычные для детей задания.



## **План-конспект развлечения с участием родителей**

**Цель:** налаживание делового сотрудничества и эмоционального контакта педагогов, детей и их родителей, приобщение подрастающего поколения к здоровому образу жизни

### **Задачи:**

#### Здоровье:

Закреплять правила, связанные с сохранением здоровья.

Закреплять и обобщать элементарные знания о здоровом образе жизни;

Формировать навыки здорового образа жизни;

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, понимание необходимости выполнять санитарно-гигиенические правила;

#### Физическая культура:

Развивать у детей физические качества (силу, быстроту, выносливость) .

Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;

Способствовать формированию положительного отношения детей и родителей к физкультуре.

Воспитывать настойчивость, упорство, чувство товарищества, умение побеждать и проигрывать.

#### Социализация:

Приобщать к мероприятиям, которые проводятся в детском саду, в том числе и родителей.

#### Художественно-эстетическое развитие

Развивать музыкально – ритмическую деятельность при выполнении ОРУ; совершенствовать умение различать музыкальные произведения по темпу, ритму.

#### Коммуникация:

Воспитывать чувство коллективизма.

Активизировать словарный запас.

Познавательное развитие

Развивать познавательный интерес, мыслительную активность.

### **Используемые технологии**

Личностно-ориентированного взаимодействия педагогов с детьми и родителями; информационно-коммуникативные технологии; игровые технологии.

### **Предполагаемый результат**

Родители становятся единомышленниками педагогов ДОУ;

Изменение отношения к своему здоровью и здоровью своих детей;

Осознание родителями и детьми необходимости занятий физическими упражнениями и спортом;

Желание родителей к самообразованию на оздоровительную и Олимпийскую тематику;

Использование родителями и детьми музыкальных произведений различных жанров.

**Используемый материал:**

Мольберт, экран (слайды – картинки съедобных и не съедобных предметов, знаменитых спортсменов), загадки и стихи о здоровье и спорте, картинки - карточки, фотографии и иллюстрации (виды спорта), использование нетрадиционного физкультурного материала, гимнастические палки, малые мячи, ведёрки, ракетки и кубики, кастрюли, карточки-символы, картинки режима дня, музыкальные записи.

**Ход развлечения**

**Организационный момент:** Под музыку дети и родители входят в зал

Ведущий:

Несомненно, что здоровье  
С детства надо укреплять  
физкультурой заниматься,  
Бегать прыгать и играть.

Что же такое здоровье, где оно находится, как его найти и сохранить? *(ответы детей)*

Как много вы знаете. А хотите мы попробуем сами найти то место, где живёт здоровье? *(ответы детей)*

Предлагаю вам сегодня отправиться в путешествие. Вы готовы?

А путешествовать мы будем по стране «Олимпийского здоровья». По пути – ребята, мы поговорим о здоровье.

Вы узнаете о себе, об особенностях своего организма, о том, как нужно заботиться о своем здоровье, чтобы не болеть, расти крепким и здоровым, как сберечь слух, зрение, как сохранить зубы здоровыми, что и как нужно есть. Конечно, и взрослые, и дети должны заботиться о своем здоровье.

А как вы считаете, что помогает путешественникам в дальней дороге?

*Дети: Помогают дружба, смекалка, ловкость, крепкое здоровье.*

**Слайд № 1 «Что думают дети о здоровье»**

**Основная часть**

Ведущий: Ну, что же отправляемся.

Дети:

1. Кто с утра прогонит лень,  
Будет сильным целый день.  
У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.

2. Мы привыкли все к порядку,  
Дружно делаем зарядку,  
Потому что каждый знает:  
Нам зарядка помогает!



3. Чтоб расти нам сильными,  
Ловкими и смелыми.  
Ежедневно по утрам,  
Мы зарядку делаем.

4. Зарядка всем полезна.  
Зарядка всем нужна.  
От лени и болезней  
Спасает нас она.

Ведущий: Давайте, вместе с солнышком выполним зарядку.

**Разминка «Солнышко» (выполняют дети и взрослые)**

*Появляется «Доктор Айболит»*

Здравствуй! Врача вызывали  
\* У кого тут голова болит и в горле першит\*  
Сейчас я погляжу из-под очков  
На кончик ваших язычков.  
У кого живот болит\*  
У кого аппендицит\*  
Каждый раз перед едой  
Руки моете водой\*  
Все дышите! Не дышите!  
Все в порядке отдохните!  
Руки дружно поднимите  
Превосходно! Опустите!



Да, доволен я осмотром. Здоровы, вы действительно здоровы!

Молодцы и зарядку вы делали бодро, а какие правила необходимо соблюдать при выполнении зарядки

- Нужно ли открывать форточки во время зарядки?
- Какие еще физические упражнения вы знаете?
- С какими предметами можно делать эти упражнения?

Ответы детей

Наверное, вы выполняете все правила, которые помогают нам не болеть. А какие это правила, мы можем узнать, если соберем из пазлов картинку.

**Игра «разрезные картинки». (Собирают дети каждой подгруппы)**

Доктор Айболит:

Правила гигиены и ухода вы знаете, а с мылом дружите\* Давайте посмотрим.

**Эстафета «Вылови мыло»**

Для этого нам понадобится мыло (мешочек с песком), две палочки, таз для каждой команды взрослым. Дети и взрослые подходят по одному и стараются палочками выловить мыло из таза.

Дети носят «мыло» на ракетках для бадминтона. (Эстафета выполняется по очереди – сначала дети, затем – родители)

Док. Айболит: -Трудное было задание, но я вам приготовил еще одно.

Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать: как здоровым стать.

Айболит предлагает детям вспомнить, какие правила необходимо соблюдать для того, чтобы сохранить свое здоровье. Игроки каждой команды по очереди продолжают фразу: «чтобы быть здоровым я буду (делать зарядку, правильно питаться и т.д.)»

### Игра «АМ – не ам»

#### Показ слайда №2 (съедобное – несъедобное)

Айболит: Да что съедобное, а что нет вы знаете, а все ли съедобные продукты полезны\*

Дети: Наше здоровье зависит от правильного питания. Ребята, какие продукты полезны для нашего организма?

Дети: Фрукты, овощи, молоко, творог, лук, чеснок...

Ведущий: А чем они полезны? В них много витаминов, витамины – это полезные вещества, которые необходимы нашему организму, они повышают работоспособность, помогают детям расти. Какие витамины вы знаете? В каких продуктах содержится витамин А? (BCD) Для чего они полезны? Что случается если человек ест пищу, в которой мало витаминов?

Дети: Он часто болеет, становится вялым и грустным, быстро устаёт.

### Игра «Да и нет».

Чтобы здоровым оставаться, всем нужно правильно питаться! Нужно быть внимательным: если в стихотворении говорится про полезную еду, вы это подтверждаете и отвечаете на вопрос «да», если про неполезную – отвечайте «нет».

Каша – вкусная еда.  
Это нам полезно?  
Да!

Лук зелёный есть всегда  
Вам полезно, дети?  
Да!

В луже грязная вода.  
Пить её полезно?  
Нет!

Щи – отличная еда  
Щи полезны детям?  
Да!

Мухоморный суп всегда  
Есть полезно?  
Нет!

Фрукты – просто красота!  
Это нам полезно?



Сок, компоты на обед  
Пить полезно детям?  
Да!

Съесть мешок большой конфет –  
Это вредно, дети?  
Да!

Лишь полезная еда  
На столе у нас всегда!  
А раз полезная еда –  
Будем мы здоровы?  
Да!

Да!

Грязных ягод иногда  
Съесть полезно, детки?  
Нет!

Овощей растёт грядда  
Овощи полезны?  
Да!

Доктор Айболит:

Не только правильное питание помогает нам быть здоровыми, спорт тоже нам необходим. Давайте посмотрим какие виды спорта вы знаете.

**Игра «Где мы были мы не скажем, а что делали покажем» (виды спорта)**

Дети и родители делятся на две группы, им даются картинки с видами спорта. Первая группа выбирает картинку и показывает её движением, вторая – отгадывает вид спорта.

Ведущий: -Порезвились, поиграли, вы немножечко устали. Ждут вас новые задания, проявите-ка внимание!

Доктор Айболит: -Посмотрите, пожалуйста, на экран. Сейчас я буду показывать Вам самые знаменитые лица. Имеющие не малый вес в спорте. Ваша задача определить спортсмена и назвать вид спорта, в котором он является чемпионом. Внимание на экран!

**Игра «Внимание на экран!» Игра для родителей**

*Слайд №3 (знаменитые спортсмены)*

Доктор Айболит: Знаю я вот такую загадку – попробуйте, ребята ее отгадать:

«Две деревянные стрелы  
Я на ноги надел.  
Хотел спуститься вниз с горы  
Да кубарем слетел.  
Вот смеху было от той свалки:  
Они на мне и сверху палки!»

**Игра «Лыжные гонки» Игруют и родители и дети**

Встают две группы играющих. У первых на ногах – «лыжи» с палками. Проходят дистанцию между кеглями, обходят ориентир (елку с фонариком) и по прямой возвращаются обратно.

**Заключительная часть**

Ведущий: Мы с вами сегодня повторили какие группы витаминов мы знаем – ABCD, что такое режим дня, зачем нам необходимо заниматься физическими упражнениями и спортом, каких мы знаем знаменитостей в спорте и сами виды спорта. Чтобы закрепить эти знания напоследок давайте разгадаем кроссворд.



## Кроссворд

1. Просыпаюсь утром рано  
Вместе с солнышком румяным  
Заправляю сам кроватьку  
Быстро делаю .....(зарядку)
2. День и ночь стучит оно,  
Словно бы заведено  
Будет плохо, если вдруг  
Прекратится этот звук (сердце)
3. Объявили бой бацилам  
Моем руки чисто (мылом)

4. Чем доктор лечит больных\*  
(лекарством)
5. Орган дыхания (нос)
6. В огороде для Полины  
Поспевают.....(витамины)
7. Ъ
8. Не бодем больше гриппом  
Не боимся сквозняка  
Все лекарства заменяет

Ведущий: вот и получилось слово **ЗДОРОВЬЕ**. И мы много узнали о здоровье и о том, как его сберечь и сохранять. А теперь послушаем стихи – правила, которые знают наши дети.

*Дети:*

1. Если хочешь долго жить –  
Правильно питайся,  
Овощи и фрукты ешь,  
Зарядкой занимайся!
2. Ты осанку береги,  
Правильно сиди, ходи,  
Пей побольше молока,  
кальций нужен нам всегда!
3. Я здоровье берегу,  
Тело в чистоте держу,  
Чтоб душа была здоровой,  
С физкультурой я дружу!

4. Утром делаю зарядку,  
Зубы чищу я всегда,  
Приучаюсь по порядку  
Выполнять я все дела!

5. Если хочешь быть здоров –  
Правильно питайся  
И от всей души всегда  
Всем ты улыбайся!

Вед. На этом наш праздник заканчивается. Мы хотим вам подарить корзину, полную витаминов, чтобы вы были всегда здоровы и красивы.



#### 4.4. РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ НА ТЕМУ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

*Иванова Татьяна Александровна  
педагог дополнительного образования*

**Задачи:** Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского сада и семьи в вопросах здоровья детей.

##### **Подготовка к собранию**

1. Изготовление вместе с детьми приглашения на родительское собрание в виде открытки с аппликацией на тему собрания (доктор Айболит, здоровый карапуз)

Текст (за три недели до собрания):

«Уважаемые Татьяна Михайловна и Сергей Иванович! Приглашаем Вас на родительское собрание «О здоровье всерьёз».

На нашей встрече Вы узнаете много интересного о том, как сохранять и укреплять здоровье наших детей. Ждём Вас в музыкальном зале детского сада. Воспитатели»

Текст (за 3 дня до собрания):

«Уважаемые Татьяна Михайловна и Сергей Иванович! Очень ждём Вас на родительском собрании, посвящённом укреплению здоровья Машеньки, 15 ноября в 18.00. Воспитатели».

2. Подготовка плакатов.

«Здоровье – эта та вершина, на которую каждый человек должен взойти сам».

«Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял – много потерял, здоровье потерял – всё потерял».

«Проблемы детей до семилетнего возраста – это проблемы их родителей».

3. Анкеты для родителей (*выдать вместе с первым приглашением на собрание с просьбой сдать через два дня*).

4. Подготовить памятки для каждого родителя с советами на тему собрания.

Копилка мудрых советов.

Полезные советы о питании.

Советы народной медицины.

Рецепты вегетарианских блюд.

5. Аудио запись с ответами детей на вопросы:

- кого называют здоровым?

- как ты поступишь, если: из носа пошла кровь?

- что надо делать чтобы быть здоровым?

порезал палец?

- как надо вести себя если ты заболел?

ушиб ногу или другую часть тела?

- что может быть опасным на прогулке?

6. Открытый показ комплекса утренней гимнастики

7. Выставка литературы по теме родительского собрания.

### **Ход собрания**

1. Звучит песня «Закаляйся». Музыка Соловьёва-Седова, слова Лебедева-Кумача.

Здравствуйте, уважаемые родители. Цель нашей сегодняшней встречи – узнать, что такое здоровый образ жизни и как он влияет на развитие наших детей.

Проанализировав Ваши ответы на вопросы анкет, мы составили план нашей сегодняшней встречи с их учётом.

Мы постараемся ответить на все интересующие Вас вопросы. Надеемся, что Вы узнаете много интересного для себя.

**Выступление медицинской сестры.** Заболеваемость детей. Анализ групп здоровья детей. Советы по укреплению здоровья. Здоровье и пища. Здоровье и привычки.

2. Узнайте, что думают Ваши дети о здоровье. Аудио запись с ответами детей на вопросы (*обсуждение ответов детей*)

3. Уважаемые родители, а Вы готовы ответить на наши вопросы?

Выносят надувные шары, в каждом - записка с вопросом для родителей.

Воспитатель бросает воздушный шарик родителям. Поймавший, прокалывает шарик и отвечает на вопрос.

-Что значит здоровый человек?

-Что такое «здоровый образ жизни»?

-Какие вредные привычки детей плохо влияют на их здоровье?

-Какие положительные привычки необходимо воспитывать у детей, чтобы они были здоровы? И т.п. *Другие родители могут дополнять и высказывать своё мнение по заданному вопросу.*

**4. Выступление психолога.**

Здоровье человека заключается в гармонии духовного, душевного и физического.

5. Игра с родителями «Слово-эстафета»

Родители садятся в круг. Игрушка-кукла передаётся по кругу. Взяв игрушку в руки, родители продолжают начатое ведущим предложение «Мой ребёнок будет здоровым, если я...»

6. Открытый показ комплекса утренней гимнастики.

В зале появляются дети в спортивной форме, выстраиваются полукругом.

Раздается стук в дверь – входит Гном (ребенок) с шерстяным шарфом на шее, в шапке, с носовым платком в руке.

Воспитатель и дети: Здравствуй, Гном!

Гном (простуженным голосом). Здравствуйте!

Воспитатель: А почему ты так одет?

Гном (чихая)

У меня печальный вид.

Голова моя болит,

Я чихаю, я охрип...

Воспитатель: Что такое?

Гном: Это грипп.

Воспитатель: Грипп? А вот наши дети не болеют. Каждый день по утрам мы делаем зарядку.

Дети выполняют упражнения и уходят из группы вместе с Гномом, который говорит, что все понял, и теперь тоже будет делать зарядку.

6. Заключение. Родители делятся мнениями о собрании. Высказывают свои предложения на будущее. Каждому родителю вручаются памятки.

### **Решения собрания**

Пусть в каждой семье господствует дух здоровья, культ здоровья.

Соблюдать дома рекомендации полученные от врача и психолога.

Вести в семье здоровый образ жизни, отказавшись от вредных привычек самим и поддерживать у детей стремление к здоровому образу жизни.



#### 4.5. МУЗЫКА И СЕМЬЯ

*Музыкальный руководитель –  
Гончарова Эльвира Сергеевна*

Специфическими эмоционально-психологическими средствами воздействия на человека являются различные виды искусства, одним из глубоких по силе воздействия признана - музыка.

Доказано, что музыка, которую слушает будущая мама, влияет на самочувствие ребенка. Он откликается на тихую и спокойную мелодию и активизируется при прослушивании бравурных, маршевых ритмов.

Музыка обладает большой силой эмоционального воздействия, формирует вкусы, воспитывает чувства человека.

Известный фольклорист Г.М. Науменко писал: «... у ребенка, попадающего в социальную изоляцию, происходит задержка умственного развития, он усваивает навыки и язык того, кто его воспитывает, общается с ним. И какую звуковую информацию он впитает в себя в раннем детстве, та и будет основным опорным поэтическим и музыкальным языком в его будущем сознательном речевом и музыкальном интонировании. Становится понятным, почему те дети, которых укачивали под колыбельные, воспитывали на пестушках, развлекали прибаутками и сказками, с которыми играли, исполняя потешки, по многочисленным наблюдениям, наиболее творческие дети, с развитым музыкальным мышлением ...»

Лучшие условия для развития и воспитания ребенка раннего возраста, в том числе и музыкального, создаются в семье. Именно в семье закладываются те основы, которые позволяют успешно развить у детей музыкальные способности, сформировать у них положительное отношение к музыке. Родители должны понимать значение музыкального воспитания, повышать свой собственный культурный уровень. Совместная деятельность пап и мам с детьми позволяет повысить качество образования детей и использовать потенциальные возможности каждого ребенка.

Как известно, все семьи имеют разный уровень музыкальной культуры. Большинство дошкольников получают музыкальные знания без какой – либо системы. В некоторых семьях родители мало обеспокоены музыкальным воспитанием детей, отношение к музыке у них лишь как к средству развлечения. В таких семьях ребенок слышит в основном современную «легкую» музыку, потому что к «серьезной» музыке его родители безразличны. В других стараются дать детям музыкальное образование, развить их способности.

Музыкально — образовательной деятельностью в семье занимаются в основном дети, которые обучаются игре на музыкальном инструменте.

Если ребенок посещает детский сад, то «двойное» музыкальное образование позволяет успешнее развивать его музыкальные способности, формировать основы музыкальной культуры.

Мы должны в своей работе учитывать условия, в которых воспитываются дети, ориентироваться, на их домашнее музыкальное окружение.

В нашем детском саду осуществляется работа по музыкальному воспитанию дошкольников. Чтобы установить взаимосвязь детского сада и семьи мы знакомимся одновременно с группой детей и их родителями, обстановкой, в которой воспитывается

ребенок. Есть семьи, в которых не занимаются музыкальным воспитанием детей, поэтому надо вооружать родителей знаниями о значении музыки в воспитании и развитии детей. Объясняем родителям, какое влияние оказывает музыка на моральные качества и поведение человека. В процессе работы выясняется, что многих родителей интересует, что такое музыкальные способности, есть ли они у ребенка, как он занимается, надо ли учить музыке.

Для повышения уровня музыкально воспитания ребенка необходимо убедить родителей, что только своей заинтересованностью можно добиться успеха в музыкальном развитии детей. На консультациях рассказывается родителям о важности музыкального воспитания в детском саду, чтобы они уделяли этому вопросу внимание дома, даем рекомендации по всем видам музыкальной деятельности.

Замечено, что спокойная (фоновая) музыка, во время рисования или лепки, обучения письму, помогает детям лучше сосредоточиться на выполнении задания.

Важную роль в жизни детей играет – танец. Необходимо как можно чаще танцевать с детьми. Ребенок научится хорошо двигаться под музыку, чувствовать ритм мелодии. А еще, в процессе танца ребенок общается с родителями без слов, что важно для наилучшего взаимопонимания.

Часто болеющим простудными заболеваниями детям обязательно надо чаще петь. Это помогает детям справиться с проблемами дыхания, держать определенный ритм дыхания. Если ребенок гиперактивный – надо ставить слушать спокойную музыку. Когда у ребенка что-то болит, лучше включить красивую мелодию и погладить его.

Родители могут научить ребенка чувствовать музыку. Рассказать ему, что музыка отражает настроение, пусть он сам подберет ту музыку, которая соответствует его разным ощущениям.

Рекомендуем родителям ходить с ребенком на различные музыкальные спектакли, где много танцуют и поют, в театр оперетты и т.п.

Психологи и педагоги утверждают, что от взрослых воспитывающих ребенка в детстве зависит, насколько разносторонне и активно будет протекать его развитие.

Подводя итог, можно сделать вывод, что более эффективному развитию музыкальных способностей ребенка, обогащению его духовного мира, формированию эмоциональной отзывчивости способствует активное музыкальное воспитание в семье, а также привлечение родителей к участию в работе детского сада по музыкальному развитию дошкольника.



#### 4.6. ВОСПИТАНИЕ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СЕМЬЕ

*Инструктор по физической культуре  
Валиева Татьяна Анатольевна*

Физическое воспитание детей – один из важных аспектов жизни, которому необходимо уделять внимание как в семье, так и в образовательных учреждениях. Родители и педагоги должны стать партнерами в этом вопросе.

Не подвергается сомнению, что все взрослые хотят, чтобы их дети росли здоровыми и умными. Но к сожалению, многие из них забывают, что хорошее физическое здоровье зависит напрямую, как от соматического состояния, так и от двигательной активности ребенка; что ребёнок не только должен достичь определённого роста и веса, он должен быть очень активным, подвижным, выносливым и конечно здоровым.

Многие родители считают, что воспитать физически здорового ребёнка можно только с помощью развития физических качеств. Это далеко не так. К физическому воспитанию ребёнка, в первую очередь, относится сохранение и укрепление здоровья ребёнка. Дети дошкольного возраста самостоятельно не могут сберечь и укрепить своё здоровье без помощи взрослых. Поэтому родители должны создать для ребёнка такую среду, которая обеспечит ему полноценное физическое развитие – это и безопасность жизнедеятельности, и правильное питание, и режим дня, и организация двигательной активности и т.д.

Как известно, физическое воспитание является составной частью интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка и поэтому, чем больше мы вложим знаний и умений в раннем и дошкольном детстве, тем проще будет детям приспособиться к новым для них условиям социальной жизни.

Многие спрашивают, когда же можно начинать заниматься физкультурой? Самым благотворным периодом для занятий родителей с детьми считается возраст от 2 до 6 лет. Однако, после 6 лет не следует прекращать занятия физическими упражнениями вместе с семьёй, несмотря на то, что именно в этом возрасте появляется множество других возможностей - дети начинают посещать культурно-просветительские учреждения, спортивные общества, где ребенок занимается под руководством специалиста.

Возможность включать в распорядок дня совместные занятия родителей с ребенком существует практически всегда. Ребенку ежедневно необходимо уделять хотя бы несколько минут и пусть это будет не полноценное занятие физическими упражнениями, а простая физкультминутка, но в определённое оптимальное для занятий время дня в режиме вашей семьи и впоследствии необходимо придерживаться его. Так же важно соблюдать принцип систематичности, чтобы ребенок постепенно привыкал к занятиям, чтобы они стали для него ежедневной потребностью.

Самыми плодотворными считаются занятия в первой половине дня и особенно хороша утренняя зарядка. В процессе утренней зарядки, сразу после сна, мы принимаем воздушные ванны, применяем такой вид закаливания, как босохождение, в процессе которого «разминаются» все мышцы тела, улучшается кровообращение в тканях и кровотоки к головному мозгу.

Во время зарядки выполняются легкие и уже знакомые упражнения, можно включить музыку и наслаждаться движениями своего тела. Продолжительность лёгких физических нагрузок не должна составлять более 10 минут.

К сожалению, большинство родителей не могут уделить утреннее время для занятий. Чем же хороши такие упражнения в вечернее время? Упражнения перед ужином – наиболее частая форма совместных занятий, так как родители уже дома и, хотя бы, один из них может заниматься с ребенком. В вечерний период, до ужина, хорошо использовать упражнения, формирующие правильную осанку. После ужина заниматься с детьми физкультурой не рекомендуется: интенсивная двигательная деятельность после еды вредна, кроме того, после активных физических упражнений дети плохо засыпают, сон становится нервным.

Одним из обязательных условий полноценного физического развития является использование любой возможности пребывания на свежем воздухе, подвигаться вместе с ребенком, подышать или просто посидеть. Продолжительность занятий родителей с ребенком различна, она зависит от возраста ребенка, от наличия свободного времени.

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или грозить, что, не выполнив упражнение он не станет сильным и красивым. Замечательно, если вы подбодрите ребенка похвалой, удивитесь его способностям, сколько же всего он умеет. Повысить интерес к занятиям поможет и демонстрация умений ребёнка перед другими членами семьи, взрослыми друзьями или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развивается уверенность в себе и в своих силах, желание работать дальше, осваивать новые, сложные движения. Старшим дошкольникам кроме похвал необходимо применять и убедительное объяснение, почему так важно заниматься физкультурой - чтобы он был похож на чемпиона, а не на угловатого неумеху, чтобы у него была правильная красивая осанка, красивая походка и так далее.

Современные родители часто задумываются о том, в какую спортивную секцию записать сына или дочку? Успех физического развития ребенка зачастую зависит от правильного выбора. Не стоит делать выбор секции только по рекомендации друзей или близости к дому. Присмотритесь к особенностям характера ребёнка, к его предпочтениям в спорте.

Если ребёнок коммуникабелен, если он в большом коллективе чувствует себя легко и спокойно— ему отлично подойдут командные виды спорта: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и т. д.

Если ребёнок выраженный лидер и не привык делиться своими победами, секция художественной или спортивной гимнастики, теннис могут стать наилучшим выбором. В этих видах спорта требуются личные усилия ребёнка.

Родителям гиперактивных, склонных к дракам и конфликтам детей, лучше всего предложить секции единоборств. Здесь их чадо сможет выплеснуть излишки энергии и избавиться от своей агрессии. Спортивная секция для замкнутого и застенчивого ребенка с командными играми не подойдет, скорее ему придется по душе конный спорт или плавание.





## 4.7. ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ: ОПЫТ РАБОТЫ ДЕТСКОГО САДА С СЕМЬЁЙ

*Валиева Татьяна Анатольевна,  
инструктор по физической культуре  
Тихонова Любовь Сергеевна,  
педагог-психолог*

Представьте себе, что семья и детский сад работают в полной гармонии над решением общих задач:

1. Воспитание здорового ребёнка;
2. Расширение форм взаимодействия ГБДОУ и родителей.

Представили? Получилось? Вот и мы представили данную ситуацию и начали воплощать её в жизнь на базе нашего дошкольного учреждения: мастер – классы, лекции, тренинги, индивидуальные консультации специалистов, спортивные соревнования, выступления на конкурсах, физкультурно-оздоровительные и физкультурно-психологические досуги для всей семьи, олимпиады, семейные выходные, библиотека «Здоровье» и многое другое.

Высокая активность и интерес родителей и педагогов к данному виду деятельности стимулировали разработку ещё одного направления в работе: создание семейного альбома. Был изучен опыт коллег из других регионов и на основании этого разработан проект: «Выходные на 5+».

Для того, чтобы донести информацию о задумке детям - в группах были проведены игры, беседы, театрализованные представления. Для родителей и педагогов была создана презентация, в которой раскрыты цели, задачи и темы проекта: «Выходные на 5+».

Определены основные категории участников проекта: воспитанники нашего ГБДОУ, родители и педагоги.

В альбом предполагалось собирать: фотографии, аппликации, семейные творческие работы, рисунки, так же можно записать рассказы детей об интересно проведённых выходных днях.

В современном мире проблема здорового образа жизни становится всё более и более актуальной. Благодаря работе над альбомом, на наш взгляд, у ребёнка появляется потребность рассказать о своих переживаниях, впечатлениях – о прожитом, это способствует развитию речи, позволяет заинтересовать ребёнка тем, как с пользой для здоровья (эмоционального, физического) можно проводить выходные дни!

В группе дети рассматривают альбомы друг друга, рассказывают о том, что происходило с ними в выходные и чему они научились. Обязательное условие для оформления альбома - активное участие ребёнка в создании работы! Нами были придуманы темы и оговорены сроки выполнения, пожелания самих родителей и педагогов учитывались при составлении плана. Выбраны были следующие темы:

- |                                   |                                     |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| 1 тема: «Как я провёл выходные»   | 5 тема: «Мои литературные выходные» |
| 2 тема: «Мои спортивные выходные» | 6 тема: «Мои полезные выходные»     |
| 3 тема: «Семейные традиции»       | 7 тема: «Мои музыкальные выходные»  |
|                                   | 8 тема: «Давайте поиграем»          |

#### 4 тема: «Мои культурные выходные»

Инициатива была активно поддержана родителями: работы приносили очень интересные и оригинальные, выполненные в разных техниках.

Для примера можно рассмотреть одну из работ: «Мои спортивные выходные», которую подготовили мама Люба, папа Женя и главный участник - Данила Мягков трёх лет:

«Вот и началась долгожданная ОЛИМПИАДА в Сочи 2014! Как и многие жители всей планеты, мы смотрим соревнования спортсменов и болеем за свою страну. Но вот возник вопрос: «Как рассказать маленькому ребёнку об олимпиаде?» И не просто рассказать, но заинтересовать ребёнка занятиями спортом? В решении этой задачи, нам помогли педагоги детского сада, который посещает ребёнок. Нам, как и всем родителям, предложили оформить альбом выходного дня «Выходные на 5+» и поучаствовать в проект «БРИЗ».

Хотелось бы представить наше творение о том, как мы провели «СПОРТИВНЫЕ ВЫХОДНЫЕ».

Итак, наши зимние олимпийские домашние игры.

К сожалению, так получилось, что именно в эти выходные ребёнок приболел и нам врачи не разрешили выходить на улицу! Поэтому пришлось изобретать всё в домашних условиях.

1. Начали Олимпийскую субботу мы с чтения книги и рассматривания картинок: таким образом, мы проговорили названия (сложные для 3 –х летнего ребёнка) зимних видов спорта и подробнее остановились только на тех, которые привлекли внимание сына.

2. Далее мы выяснили, что есть олимпийские игры и играть мы сегодня будем именно в зимние олимпийские игры.

Ведь как можно изучать спорт, и не попробовать самим, но так как дома не все возможно, нам пришлось выдумывать новые правила и где-то даже новые атрибуты. Например, перед началом олимпийских игр принято зажигать огонь, но это не безопасно дома. Мы зажигали ночник, на котором изображены зимние виды спорта (как- то очень много всего нашлось дома, что пригодилось нам в спортивные выходные).

Далее перешли к спортивным состязаниям:

1. Саночный спорт (заинтересовал бобслей): вместо саней у нас был обычный игрушечный грузовик. А дистанцию мы выложили разноцветными кубиками.

2. Биатлон- один из самых любимых видов спорта нашего папы, поэтому, наверное, и сын уделил ему особое внимание. Вместо лыж мы использовали большие пластиковые бутылки из-под минеральной воды (идея не наша, подглядели на физкультурно-психологических развлечениях для всей семьи в детском саду), но не менее важной оказалась стрельба. Изначально мы приготовили дартс, но из-за того, что у ребёнка так и не получилось попасть мячом в цель - мы были вынуждены достать игрушечную винтовку с прицелом (не приветствуем оружие в игрушках ребёнка, но друзья периодически дарят, а мы складываем в дальний ящик. Пригодилось..). Навести прицел на цель, ребёнку оказалось проще, чем попасть в мишень мячом.

3. Хоккей – к сожалению, настоящих клюшек дома не нашлось, но мы использовали детскую лопатку, швабру и просто обычную пластиковую трубу, которая не

пригодилась сантехнику и лежала новая в упаковке! А вместо шайбы – обычный мяч. Главное попасть в ворота – обычный стул.

В конце соревнований мы вручили победителю золотые медали-шоколадки и устроили небольшое развлечение – прыгали на диване с флагом и радовались победе, как настоящие спортсмены! Папа помог нам закрепить российский флаг на самом видном месте в детской комнате.

Эти игры помогли нам развить координацию, моторику, ловкость.

Чтение книги и беседы с ребёнком, рассматривание картинок помогли нам расширить словарь ребёнка (новые слова, которые ребёнок узнал: тренер, клюшка, шайба, биатлон, бобслей, олимпиада, флаг, олимпийский огонь) и развить внимание и память и, как нам кажется, поощрили любознательность.

Во второй половине олимпийского дня мы устроили настоящий полдник, который состоял из фруктов и морса (таким образом, мы ещё затронули тему витаминов, полезного питания и, конечно же, очень важные темы для малышей: «фрукты-овощи»).

На этом мы планировали закончить спортивный выходной и провести следующие выходные (если, конечно, позволит погода) на реальном катке или с санками на горке. Но ребёнок просил ещё: «Давайте играть в спорт!». И для того, чтобы вторую половину дня провести более и менее в спокойном режиме, мы начали рисовать и экспериментировать.

Ставили эксперимент: «Вода превращается в лёд!» Ведь настоящие хоккеисты катаются на коньках по льду!

Рисовали олимпийские кольца, таким образом, закрепляли знание цветов и формы «круг». Перед сном смотрели подборку мультфильмов про олимпиаду, слушали песню группы «Семицветик» про Олимпиаду – 2014, рассматривали книгу про спорт. Однако, ребёнок уже заинтересовался автогонками, но это уже в другой раз.... А пока хотелось бы сказать спасибо педагогам детского сада, которые предложили идею таких запоминающихся выходных!!!!»

Список литературы:

1. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья»/авт.- сост. Е. Ю. Александровна. -Волгоград: Учитель, 2007 – 151 стр.

2. Детско-родительский клуб «Весёлая семейка». Практические материалы. – М.: ТЦ Сфера, 2012.-128с (Библиотека журнала «Управления ДОУ»)



#### **4.8. ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ПОСРЕДСТВОМ МУЗЫКАЛЬНО-ТЕАТРАЛИЗОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Гончарова Эльвира Сергеевна,  
музыкальный руководитель  
Иванова Татьяна Александровна,  
педагог дополнительного образования*

«Воспитание детей - это не милая забава, а задание,  
требующее тяжких переживаний, усилий,  
бессонных ночей, много мыслей и идей ...»  
Януш Корчак

На здоровье каждого из нас оказывают влияние экологическая среда, климатические условия, биологические факторы, социально-экономические условия жизни и многие другие факторы. Главное не только родить ребенка, важно вырастить его здоровым, заложить фундамент культуры здоровья, что не занимает пока первое место в ряду ценностей нашей жизни. Именно поэтому так важно с самого раннего возраста учить детей беречь и укреплять свое здоровье, а также демонстрировать своим примером здоровый образ жизни. Тогда можно надеяться, что подрастающее поколение будет более развитыми физически, интеллектуально и духовно.

Детский возраст – самый продуктивный период, когда происходит усвоение основного объема информации об окружающем мире и ведущая роль в этом запоминании отводится игре.

Тема здоровья, казалось бы, очень актуальна, но материал, изученный нами, чаще всего является сложным и не интересным для детей. Поэтому мы задались вопросом, как сделать так, чтобы ребенок был заинтересован в поддержании и сохранении своего здоровья.

В нашем саду созданы благоприятные условия для этой работы, большое внимание уделяется приобщению детей к основам культуры здоровья посредством интегрированных занятий, тренингов, спортивных и музыкальных праздников и развлечений совместно с родителями.

Многолетний опыт работы с детьми показал, что наиболее эмоционально дети воспринимают информацию через театрализованные игры. Возник вопрос: можно ли совместить театрализованную деятельность с изучением основ здорового образа жизни? Для того, чтобы ответить на него, был разработан цикл мероприятий для детей, где совместили музыкально - театрализованную деятельность и работу учителя здоровья.

Главная инновация – в проектировании совместной работы по музыкально-театрализованной деятельности и оздоровлению.

Театрализованные игры занимают немаловажное место в музыкальном воспитании детей. Музыка расширяет воспитательные и развивающие возможности театра, усиливает эмоциональное воздействие на мироощущение детей и на их настроение, потому что к языку жестов и мимики добавляется язык чувств и мыслей. У детей увеличивается объем и количество сенсорно-перцептивных анализаторов (двигательных, зрительных, слуховых). Происходит интегрированное воспитание детей. Дети учатся пластике движений, пению, игре на музыкальных инструментах, выразительному чтению. В

театрализованной игре создается творческая атмосфера, при которой каждый ребенок раскрывается как личность, применяет собственные способности.

На музыкальных занятиях, кроме основных видов деятельности с детьми, необходимо проводить с детьми дыхательную гимнастику, которая укрепляет мышцы спины, живота, груди; так же включать фонетическими упражнениями по методу В.В. Емельянова, которые снимают зажатость голосового аппарата, укрепляют горло; пальчиковую и зрительную гимнастику, совмещая с пением и слушанием музыки. Обращая внимание на настроение детей, для снятия напряжения и раздражительности используется «Музыкальная аптечка», в которой подобраны произведения классической музыки, способствующие настраиванию психоэмоционального состояния детей на нужный лад.

«Учитель здоровья» знакомит детей с анатомическим строением своего тела, обучает правилам, которые необходимо знать человеку, чтобы быть здоровым. Дети с удовольствием осваивают различные виды гимнастик (глазная, пальчиковая, артикуляционная); делают самомассаж, который способствует нормализации мышечного тонуса, стимуляции тактильных ощущений и т.п. Положительное воздействие оказывает дыхательная гимнастика, активизирующая кислородный обмен во всех тканях организма, что улучшает его работу в целом.

Беседы расширяют и обобщают знания детей о факторах, которые способствуют укреплению физического и психического здоровья. В конце месяца проводится музыкально – оздоровительный досуг, в котором посредством театрализации происходит закрепление пройденного материала. Участвуя в театрализованной игре, дети с удовольствием вспоминают пройденный материал и радостью обучают полученным навыкам и умениям всех участников праздника.

Такой вид работы в нашем ГБДОУ проводится уже несколько лет, отмечая видимые результаты у своих детей, родители с огромным удовольствием принимают участие в театрализованно-оздоровительных развлечениях и досуга.



## Музыкально-валеологический досуг «День рождения Кота Мурыча»

### Цели:

Способствовать оздоровлению и укреплению здоровья, создать эмоционально положительную атмосферу в процессе развлечения.

### Задачи:

#### Здоровье:

1. Закреплять правила, связанные с сохранением здоровья.
2. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, понимание необходимости выполнять санитарно-гигиенические правила.
3. Расширять знания о профилактических мерах по предупреждению заболеваний.

#### Социализация:

Приобщать к мероприятиям, которые проводятся в детском саду.

#### Музыка:

1. Развивать музыкально-ритмическую деятельность; совершенствовать умение различать музыкальные произведения по темпу, ритму.

#### Коммуникация:

1. Воспитывать чувство коллективизма.
2. Активизировать словарный запас.

#### Познание:

1. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность.

### Ход развлечения

Под музыку дети входят в зал и садятся на стульчики.

Ведущий: Ребята, а давайте мы отправимся на День рождения кота МУРЫЧА?

*(Появляется кот, который готовит угощение. Вдруг он обращает внимание, что у него болит зуб. Зевает и начинает засыпать. Свет в зале выключить... зеркальный шар)*

#### **Танец «Колыбельная»**

Ведущий:

И снится нашему коту сон, как - будто его больной зуб пошел искать себе нового хозяина...

*Появляется зуб (взрослый):*

Зуб: Пойду, поищу себе другого хозяина, который будет лучше обо мне заботиться.

Здравствуйте ребята, может вы, мне поможете, найти того, кто умеет ухаживать за зубами? Тогда отправляемся в путь.

*(Дети идут. На ширме появляется Мышка, у нее завязаны уши.)*

Зуб: Здравствуй, мышка

Мышь: Что, что?

Зуб: Здравствуй, мышка

Мышь: Зачем пожаловали?

Зуб: Ищем, кому нужен зуб.

Мышь: Зубки у меня и так острые, а вот ушки болят, плохо я слышать стала

Зуб: Ребята, а у вас хороший слух? (да) А давайте покажем Мышке, как мы правильно умеем играть на ложках.

### **Игра на ритм**

Мышка: Вот молодцы, а как же вы о слухе заботитесь? Дети проговаривают правила ухода за ушами.

Мышка: Спасибо теперь и я буду лучше заботиться о своих ушах.

Зуб: ну что ж поделаться? Давайте пойдём дальше.

*(Идут дальше. На ширме появляется ворона)*

Зуб: Здравствуй, птичка!

Птичка (Охрипшим голосом): Кто это меня беспокоит?

Зуб: Это я, Зуб, и ребята из детского сада. Я ищу себе нового хозяина, который умеет ухаживать за зубами, а что у тебя-то случилось?

Ворона: Горлышко болит и голос пропал.

Зуб: Да...это беда, но мне кажется, что ребята тебе расскажут, как с этим можно справиться.

*(Дети объясняют и показывают, как можно вылечить горло и как его беречь ...)*

Зуб: Вот видишь? Они все знают и берегут свой голос, и песни звонко поют.

*(Дети поют песню в дороге)*

Зуб: Ой, мы, кажется, совсем запутались в пути.

### **Игра « Пуганица»**

*На ширме появляется Пес Филя (Гнусаво):*

Кто это меня беспокоит?

Зуб: Здравствуй, Филя, это мы с ребятами решили предложить тебе новый зуб, как ты на это смотришь?

Филя: Нет, зубы у меня и так острые, а вот нос у меня, как водопроводный кран и ничего не чувствует.

Зуб: Не плачь, эта беда поправима, насморк лечится.

Филя: Ребята, а как надо лечить нос? (Дети рассказывают)

Зуб: Вот видишь Бобик, ребята знают, как необходимо лечить насморк и заботиться о том, чтобы его у них не было. Поэтому их носики все запахи очень хорошо чувствуют.

Выбор чая (два чайника с разной заваркой, дети на запах определяют, какой подходит для лечения)

### **Дыхательная гимнастика.**

Филя: Спасибо вам большое, теперь я все знаю, до свидания.

Зуб: Что же мне делать? Никому я не нужен. Может вы и моему хозяину расскажете, как ухаживать за зубами?

*(Дети отвечают. Все возвращаются к дому Кота Мурыча. Зуб исчезает, Кот просыпается)*

Кот: Здравствуйте, ребята. Как хорошо, что вы ко мне пришли на День рождения, а то мне такой страшный сон приснился, как будто я зуб потерял!

Я, наверное, не умею правильно ухаживать за зубами, может вы знаете как?

*(Дети учат Кота Мурыча)*

Кот: Вот спасибо, кажется я все понял.

Ведущий: А это мы сейчас проверим.

**Игра «АМ не АМ».**

Ведущий:

Вот теперь твои зубки болеть не будут и День рождения пройдет весело, а ребята приготовили в подарок хороший танец.

**Танец детей.**

Кот: Спасибо ребята, за такой танец, а я вам приготовил угощение.

*(Кот дает детям корзинку с фруктами)*

Дети под музыку выходят из зала.

Литература:

1. Фольклор – музыка – театр: Программы и конспекты занятий для педагогов дополнительного образования, работающих с дошкольниками: Програм.-метод. пособие / Под ред. С.И. Мерзляковой. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 216 с.

2. Отцы и дети в меняющемся мире: Кн. Для учителей и родителей. – М.: Просвещение, 1991. – 223с.

3.Серия «ладушки» И.М. Каплунова, И.А. Новоскольцева Музыка и чудеса Музыкально-двигательные фантазии Пособие для музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений Издательство «Композитор» С-Пб, 2000.

4. Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф. Змановского: Здоровый дошкольник. /Авторы составители Антонов Ю.Е., Кузнецова М.М., Марченко Т.И., Пронина Е.И. – М.: АРКТИ, 2001. – 208 с.

5. Э.М. Казин., С.Б. Лурье., Состояние здоровья дошкольников и факторы его формирующие. В сб. Валеологические аспекты образования. – Кемерово, 1995. – с.96-100.





## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

### «Все в наших руках»

**Культура здоровья** – это комплексное понятие, которое включает теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов активного сохранения и приумножения здоровья, то есть оздоровления.

Современное положение дел диктует настоятельную необходимость пропагандировать и развивать это важное направление в деятельности детского сада.

Необходимость содействовать здоровью, выработка новых форм, подходов к решению проблемы, опирающихся на научно обоснованный оздоровительно-образовательный процесс с учетом психофизиологических, возрастных, типологических, половых и других особенностях детей в условиях ухудшающейся экологической обстановки города, привела к решению развивать данное направление в образовательном учреждении с использованием новых, современных подходов, технологий и творческих способностей педагогов и родителей.

Важно отметить системность и структурированность, представленной в методических рекомендациях, работы, которая отразила деятельность государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 4 Невского района Санкт-Петербурга в качестве опытно-экспериментальной площадки, функционировавшей в течение трёх лет по теме «Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) участников образовательного процесса в условиях реализации ФГОС в разных видах деятельности ГБДОУ».

Представленный материал опирается на тщательно изученную научную теорию, обработан и апробирован в формате обучающих творческих встреч в рамках управленческих мини-проектов.

В пособии раскрываются практические подходы к решению проблем дошкольного образования в системе формирования сознательного отношения к своему здоровью всех участников педагогического процесса

Авторы надеются, что представленные примеры диагностических исследований, конспекты, литературные примеры, загадки, стихи, сценарии мероприятий и занятий по теме ЗОЖ могут быть полезны как опробованный и эффективный инструмент по данной теме.

Лучшие наши достижения – в данных методических рекомендациях – и **мы рады ими поделиться с вами!!**



*Мы всегда готовы к сотрудничеству*

**Полное название**

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

**Краткое название**

ГБДОУ детский сад № 4 Невского района Санкт-Петербурга

**Адрес**

193168, г. Санкт-Петербург, ул. Антонова-Овсеенко, д.5, корп. 4, литер А

**Телефон\факс**

(812)588-55-35