

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последнее десятилетие во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим положением, — лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника.

Дошкольное учреждение, как первое звено непрерывного валеологического образования, предполагает выбор альтернативных форм и методов организации учебно-воспитательного процесса. Строить его необходимо на общепедагогических принципах: научности и доступности, непрерывности и практической целеустремленности, гуманизации, динамичности и открытости.

Основная форма валеологического воспитания детей раннего и дошкольного возраста — разные виды интегрированных занятий (приложения 1—2). Воспитатель должен подходить к обучению комплексно, используя разные эффективные методы: музыкальные, изобразительные, хореографические, физкультурные, художественные, литературные и др.

Организация занятий по воспитанию и формированию, сохранению и укреплению здоровья детей предусматривает активную практическую, самостоятельную и интеллектуальную деятельность детей и воспитателя (приложение 3).

Результатом обучения и воспитания дошкольников являются новые знания, которые сразу можно использовать в практике повседневных жизненных ситуаций.

Планирование задач удобно проводить по следующей схеме:

- формирование знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- воспитание бережного и заботливого отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- развитие мотивационных установок по профилактике болезней, в том числе выявление особенностей нервно-психического здоровья и развития детей;
- совершенствование практических навыков здорового образа жизни.

*Цели* предполагают разностороннее и гармоничное развитие и воспитание ребенка, обеспечение его полноценного здоровья, формирование убеждений и привычки к здоровому образу жизни на основе валеологических знаний, развитие разнообразных двигательных и физических качеств, укреп-

**Гаврючина Л.В.**

**Г12** Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2008. — 160 с. (Здоровый малыш). 18ВЫ 978-5-89144-798-1

УДК 373 ББК  
74.100.5

18ВЫ 978-5-89144-798-1

© ООО «ТЦ Сфера», 2007

ление психического здоровья детей и обеспечение их психологической безопасности. *Задачи:*

- культивировать и воспитывать у детей осмысленное отношение к физическому и духовному здоровью как единому целому; расширить на этой основе адаптивные возможности детского организма (повышение его жизненной устойчивости, сопротивляемости, избирательности по отношению к внешним воздействиям);
- закрепить отдельные оздоровительные меры в виде константных психосоматических состояний ребенка, которые далее могут воспроизводиться в режиме саморазвития;
- формировать психическую (произвольную) регуляцию жизненных функций организма путем развития творческого воображения;
- воспитывать у ребенка способности к самосозиданию — «творению» собственной телесной организации в приемлемых для него формах;
- помочь детям овладеть доступными навыками самоврачевания (психологической самокоррекцией), прививать чувство психологической взаимопомощи в экстремальных ситуациях;
- способствовать развитию познавательного интереса к своему и чужому телу, его возможностям.

Программа включает в себя пять основных направлений.

1. Воспитательная и оздоровительная направленность образовательного процесса:

- работа с детьми раннего возраста (от 1 до 3 лет);
- уроки здоровья для дошкольников (от 3 до 7 лет).

2. Физическое развитие и оздоровление детей:

- закаливание;
- точечный массаж;
- игры, которые лечат;
- дыхательная гимнастика;
- организация двигательного режима.

3. Лечебно-профилактическая работа:

- лечебная физкультура;
- лечебный массаж;
- физиотерапия;
- витаминотерапия и фитолечение.

4. Работа с родителями.

5. Обеспечение психологического благополучия:

- занятия «Здравствуйте, дети»;
- коррекционно-развивающая работа для детей с нарушениями речи;
- музыкотерапия.

Программа имеет четкую структуру, каждое направление подробно описано, определены задачи, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Это позволит преодолевать узкопедагогический и узкопедагогический подходы к воспитательной и оздоровительной работе. В нашем Центре развития ребенка «Айболит» детского сада № 68 это нашло выражение в следующем:

- составление адаптивных образовательных и воспитательных программ с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья детей;
- организация предметно-пространственной среды, развивающей ребенка;
- освоение технологий личностно-ориентированного взаимодействия с детьми;
- создание учебно-воспитательного комплекса, оборудованного для занятий с детьми раннего возраста;
- введение в образовательно-воспитательную программу валеологических аспектов;
- создание условий для самореализации ребенка и обеспечение его психологической безопасности.

Оздоровительная и воспитательная направленность образовательного процесса в нашем дошкольном учреждении включает следующие мероприятия:

- лечебную физкультуру, массаж, водные процедуры, специальные оздоровительные игры;
- арома- и фитотерапию путем подбора специальных растений и цветового решения интерьера;
- работу с природными материалами (глиной, песком, красками);
- музыкальную терапию (регулярно проводимые музыкальные паузы, игры на музыкальных инструментах, использование музыки по утрам в момент прихода малышей в детский сад, для пробуждения после дневного сна).

При разработке здоровьесберегающих технологий мы ориентировались на концепцию «валеологически обоснованного образования», согласно которой следует проводить воспитательную и оздоровительную работу в детском саду, а также комплексную программу «Подари здоровье детям».

Автор благодарит педагогов З.Н. Волкову, Е.М. Болдыреву, С.А. Константинову, Л.В. Пилугину, Л.И. Иванушкину за помощь в создании данного пособия.

# ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

## Работа с детьми раннего возраста

### *Второй год жизни*

#### Я пришел в детский сад

- ◆ Какое настроение преобладает: бодрое, уравновешенное, раздражительное.
- ◆ Какой аппетит у малыша, что любит есть, от какой пищи отказывается.
- ◆ Как засыпает: быстро, медленно, спокойно, беспокойно.
- ◆ Владеет ли навыками опрятности: просится на горшок, тянет руки к воде при умывании, умеет пользоваться полотенцем, не сосет пустышку, вытирает нос платком, пьет из чашки.
- ◆ Интересуется ли игрушками, предметами.
- ◆ Проявляет ли интерес к действиям взрослых.
- ◆ Охотно ли вступает в контакт с детьми и взрослыми.

#### Я расту. Вот уж два годочка

- ◆ Учить ребенка игровым действиям или же самому решать игровую ситуацию (кормить куклу, если рядом посуда; строить гараж, если под рукой кубики).
- ◆ По просьбе взрослого или из подражания приучать к участию в сюжетной игре, например, баюкать куклу, укладывая ее спать.
- ◆ Играть с кубиками, сооружая знакомые постройки: дорожку, забор, диван.
- ◆ Учить ориентироваться в трех-четыре цветах, распознавать вес, фактуру предметов (тяжелый, легкий, твердый, мягкий).
- ◆ Учить соотносить предметы по величине, одновременно различая их по цвету.
- ◆ Побуждать малыша самому раздеваться и одеваться, знать место одежды и обуви.
- ◆ Приучать мыть руки, умываться, пользоваться носовым платком, вытирать руки и лицо.

◆ Формировать навыки поведения за столом: есть аккуратно, не обливаясь.

◆ Развивать умение ориентироваться в пространстве: менять ходьбу на бег, подпрыгивать, подниматься и спускаться по лестнице.

#### Мои первые слова

- ◆ Учить использовать в речи законченные предложения.
- ◆ Побуждать к употреблению предлогов, прилагательных, местоимений.
- ◆ Учить отвечать на вопросы.
- ◆ Приучать договаривать четверостишия, подпевать потешки.
- ◆ Формировать у ребенка представление о человеке.
- ◆ Учить показывать и называть детали лица (губы, зубы, язык, лоб, щеки, уши и др.) и тела (руки, ноги, спина, живот).
- ◆ Побуждать давать оценку себе: «я — хороший», «я — большой».
- ◆ Приучать говорить вежливые слова: «до свидания», «спасибо», «здравствуйте».

#### Я и мои чувства

- ◆ Учить выражать чувства мимикой, взглядом, жестами, тоном, позами.
- ◆ Приучать обозначать словом свои эмоциональные состояния (смеюсь, боюсь, замерз).
- ◆ Учить проявлять сдержанность: не кричать в общественных местах, спокойно переходить улицу со взрослым, не бегать по тротуару, не драться, не ломать, не отнимать и др.
- ◆ Побуждать играть рядом со сверстниками одними игрушками.
- ◆ Воспитывать доброжелательность, отзывчивость, умение сочувствовать.

### ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Месяц	Тема	Занятия, игры
Адаптационный период		
1	2	3
Сентябрь	«На нашем дворе»	«Листопад», «Найди свой домик», «Дождик», «Большие и маленькие ноги», «Оденем Бура-тино»
Октябрь	«Прогулка в парк»	«Цветные дорожки к домикам кукол», «Поймай водичку», «Наша Таня», «Игры с зонтиком»

Окончание табл.

1	2	3
Ноябрь	«У нас гости»	«Кукла Лена обедает», «Веселые гномы», «Кукла Маша пьет чай», «Зайка серый умывается»
Декабрь	«Новый год»	«Снег, снежок», «У нас в гостях Снегурочка», «Поймай снежинку», «Елочка, зажгись»
Январь	«Зимние забавы»	«Оденем куклу на прогулку», «Попади в корзину»
Февраль	«Птицы и звери зимой»	«У кормушки», «К зайке в гости», «Где спит медведь?»
Март	«Весна-красна»	«Кап-кап-капель», «Тонет— не тонет», «Зайка серый умывается»
Апрель	«Транспорт»	«Мы едем, едем, едем...», «Самолет», «Угадай, что урчит?», «Нам на улице не страшно»
Май	«Овощи и фрукты»	«Кто что ест?», «Огуречный хоровод», «Тру-долбивые муравьи», «Есть у нас огород»

## Третий год жизни

### Я познаю мир

- ♦ Учить ориентироваться в семи цветах спектра, рисовать и объяснять, что рисует (солнышко, дождик, дорожку и др.).
- ♦ Учить лепить несложные формы, раскатывая комочки глины, пластилина в ладонях.
- ♦ Упражнять в составлении картинки из двух частей, в определении на ощупь знакомых геометрических фигур, подборе мозаики к несложному рисунку, подражая действиям взрослых.
- ♦ Учить произносить сложные предложения, рассказывать сказку по картинке.
- ♦ Учить задавать вопросы познавательного характера: «Где?», «Куда?», «Почему?» и др.
- ♦ Побуждать отвечать на вопросы, называя животных и их детенышей, предметы быта, одежду, посуду, растения и т.д.
- ♦ Упражнять в разучивании стихов, песенок, сказок.
- ♦ Развивать наблюдательность, внимание, любознательность.
- ♦ Учить отличать и называть людей по принадлежности к определенному полу, возрасту (мальчик, девочка, дядя, дедушка, тетя, бабушка).
- ♦ Учить называть части тела человека: голова, шея, спина, живот, руки, ноги, пальцы.

♦ Знать назначение этих частей: глаза смотрят, уши слушают, ноги ходят и др.

♦ Малыш должен быстро отвечать на вопросы: «Как тебя зовут?», «Сколько тебе лет?», знать свою фамилию, называть имена своих родителей.

### Я учусь играть

- ♦ Учить осознавать свою роль в игре (мама, врач, зайчик и т.п.).
- ♦ Побуждать играть вместе с другими детьми, проявлять инициативу, сопровождать свои действия словами.
- ♦ Учить фантазировать, передавать словами, жестами, интонацией содержание сказки, песенки.
- ♦ Формировать умение пользоваться ролевой речью: говорить за себя и за куклу.
- ♦ Воспитывать правила культурного поведения: играть вместе, дружно, не драться, не ссориться, делиться друг с другом игрушками.
- ♦ Воспитывать умение сопереживать, сочувствовать тому, кто плачет, пожилому человеку, учить бережно относиться к животным, растениям, подражая действиям взрослых.
- ♦ Заинтересовать малыша музыкой, пением, подвижными играми.
- ♦ Развивать способность двигаться под музыку: кружиться, хлопать, топать.
- ♦ Учить настороженно относиться к незнакомым животным и растениям, отдельным людям, быть внимательным на улице и дома, понимать значение слов: «можно», «нельзя», «опасно».

### Я уже большой

- ♦ Учить малыша самостоятельно одеваться, раздеваться и складывать свою одежду.
- ♦ Совершенствовать способность выполнять два-три поручения: отнеси, поставь, закрой и др.
- ♦ Учить правилам поведения за столом.
- ♦ Упражнять в выполнении гигиенических навыков: мыть руки с мылом, умываться, пользоваться полотенцем, причесываться.
- ♦ Воспитывать правила хорошего тона, быть вежливым.
- ♦ Развивать умение прыгать, бегать, бросать и ловить мяч.
- ♦ Развивать координационные способности, чувство равновесия.
- ♦ Формировать положительное отношение к труду.

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ  
ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Месяц	Тема	Занятие, игры
Сентябрь	«Здравствуй, осень!»	«Веселые капли», «Мы идем на прогулку», «Песочек в ладошках»
Октябрь	«Осень в лесу»	«Зайка делает зарядку», «Носовой платочек Мишки-топтыжки», «Лесной доктор», «Угадай, на чем играю?», «Волшебные очки»
Ноябрь	«Унылая пора»	«Есть ли у дождика ножки?», «Поймай водичку», «Научим Василька не болеть», «Моя семья»
Декабрь	«Зима во дворе»	«Снеговик», «Палка, палка — огуречик, получился человечек», «Кукла Ляля хочет спать, положи ее в кровать», «Нарядим елку!»
Январь	«У нас гости»	«Аккуратные зайчата», «Кукла Оля обедает», «Здравствуй, Карлсон!», «Наши подарки», «Оденем Машу после сна», «Сундучок со сказкой»
Февраль	«Зимние забавы»	«Ледовая лужица», «Игрушки заболели», «На дворе мороз и ветер», «Найди свой домик», «Крепкие ручки»
Март	«Звенит капель»	«К бабушке в деревню», «Постираем кукле платье», «Куклы вышли погулять», «Комната для Кати»
Апрель	«Весна»	«Доброе утро!», «Совочек-дружочек», «Язык, язычок», «Чаще мойся, воды не бойся!», «Солнце и дождик»
Май	«Животные весной»	«Кто что делает?», «Огонек-уголек», «Раз — шажок, два — прыжок», «Добрый доктор Айболит», «Раздувайся, пузырь»

Уроки здоровья  
для дошкольников

Младшая группа  
СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Мой организм

- ◆ Как устроен человек.
- ◆ Что отличает человека от животного.
- ◆ Глазки-подсказки.
- ◆ Гимнастика для глаз.
- ◆ Зачем человеку нос.
- ◆ Упражнения дыхательной гимнастики.
- ◆ Что я могу делать руками и ногами?\*
- ◆ Как человек ест.
- ◆ Зубы и правила ухода за ними.
- ◆ Артикуляционные упражнения.
- ◆ Ручки-хватучки.
- ◆ Правила ухода за руками.
- ◆ Пальчиковая гимнастика для рук.
- ◆ Кожа — наша броня.
- ◆ Гигиена кожи и одежды, которую носит человек.
- ◆ Как работает сердце и где оно находится.
- ◆ Зачем мы спим?\*

Кто я?

- ◆ Палка, палка, огуречик — получился человечек\*.
- ◆ Мое имя.
- ◆ Сколько мне лет.
- ◆ Я — мальчик, я — девочка.
- ◆ На кого я похож.
- ◆ Тайна моего рождения.
- ◆ Все растет, и я расту.
- ◆ Мои мама и папа, их имена, профессии.

Я и мои друзья

- ◆ Называет имена своих друзей.
- ◆ Вежливость на каждый день\*.
- ◆ Хорошо, что мы разные.
- ◆ Давайте познакомимся\*.
- ◆ Учимся дружить.

\* Занятия, отмеченные звездочкой, даются в приложении 1.

- ◆ Не будь жадиной!
- ◆ Мои любимые игрушки.
- ◆ В гостях у сказки.
- ◆ Уроки добра.
- ◆ Словарь вежливых слов.
- ◆ У страха глаза велики.
- ◆ Не будь плаксой!

### Советы Неболейки

- ◆ Что такое хорошо и что такое плохо.
- ◆ Всегда и везде вечная слава воде!\*
- ◆ Правила закаливания: сон в трусиках и маечках, ходьба босиком, проветривание и т.д.
- ◆ Откуда берутся болезни?
- ◆ Не пейте сырой воды!
- ◆ Значение физических упражнений и спорта.
- ◆ Солнечные и воздушные ванны на свежем воздухе.

### Безопасность на каждый день

- ◆ Опасные предметы вокруг меня (бытовые приборы, спички, острые предметы и т.п.).
- ◆ Ядовитые грибы и растения.
- ◆ Правила уличного движения.
- ◆ Я — пассажир, я — пешеход.

### ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

1. Как человек стал человеком? С чего все началось? Что отличает современного человека от древнего?
2. Моя семья. (Мое имя, имена моих родителей, семейные праздники.)
3. Как я устроен? Палка, палка, огуречик — получился человечек.
4. Мы все похожие и разные. Мальчики и девочки.
5. Глазки-подсказки. Как помогают мне глаза? «Защитники» глаз. Гимнастика для глаз.
6. «Нюх-нюх». Мир запахов. Для чего служит нос?
7. Практическое занятие. Дыхательная гимнастика «Любимый носик».
8. Мой ротик. В гостях у королевы Зубной щетки.
9. Что я могу делать руками и ногами? Раз — рука, два — нога, без них — никуда. Ловкость рук. Быстрота ног.
10. Главная одежда человека. Кожа — броня. Для чего служит кожа?

12

11. Живой моторчик внутри меня. Почему сердце стучит?
12. В гостях у Мойдодыра. Для чего нужны мыло, мочалка и полотенце.
13. Зачем мы едим? Внутренняя кухня человека.
14. Как вести себя за столом.
15. Зачем мы спим? Что надо и не надо делать перед сном?
16. Если хочешь быть здоров — закаляйся.
17. Не будь плаксой! Мое настроение.
18. Природа — наш дом.
19. Зимние игры на свежем воздухе. В стране «ватных одеял и куталок».
20. В стране поющих светофоров.
21. Если один дома. Опасные предметы.
22. Давайте познакомимся.
23. Уроки доброты.
24. Вежливость на каждый день.
25. Привычки: полезные и вредные.
26. Откуда берутся болезни? Как уберечься от микробов?
27. Правила поведения на улице, в транспорте. Я — пассажир, я — пешеход.
28. Солнце — источник жизни на Земле. Как правильно загорать.
29. Всегда и везде вечная слава воде!
30. Нужные и ненужные лекарства. Встречи с Таинственным Незнакомцем.
31. Мои любимые игры и игрушки. Практическое занятие.
32. Путешествие в мир прекрасного. Практическое занятие «Веселая гимнастика».
33. Дыхательная гимнастика на свежем воздухе.
34. В гостях у лесовичка. Ядовитые растения и грибы.
35. Домашние животные: забота о них и уход. Польза для человека.
36. Занятие-театрализация «Если хочешь быть здоров!».

### Показатели валеологического образования и воспитания детей младшей группы:

- называют части тела человека;
- знают названия гигиенических процедур и самостоятельно выполняют их;
- используют названия для различия человеческого пола (мужчина, женщина, мальчик, девочка);
- отличают свое состояние: «больной», «здоровый»;
- доброжелательно относятся к взрослым и сверстникам;
- отрицательно относятся к вредным привычкам;
- знают правила поведения на природе.

13

## Средняя группа

### СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

#### Я — человек

- ◆ Главное чудо света — человек.
- ◆ Основные части тела человека: голова, туловище, руки, ноги, глаза, нос и т.д.
- ◆ Как помогают глаза.
- ◆ Человек в мире запахов: приятных и неприятных.
- ◆ Приятные и неприятные звуки.
- ◆ Мой ротик, значение зубов и их гигиена.
- ◆ Что может человек делать руками и ногами.
- ◆ Кожа — главная одежда человека.
- ◆ Живой моторчик внутри человека.

#### Я и мои роли

- ◆ Мы все похожие и разные.
- ◆ Я — девочка, я мальчик.
- ◆ Моя семья.
- ◆ Я — сын или дочь, внук или внучка.
- ◆ Мое имя, имена родителей, бабушки, дедушки.
- ◆ Правила нашего дома.
- ◆ Праздники в семье.
- ◆ День рождения.

#### Учимся дружить

- ◆ Правила поведения и общения.
- ◆ Волшебство вежливых слов.
- ◆ Что значит быть добрым, злым.
- ◆ Добро и зло в сказках.
- ◆ Добро и красота, добро и здоровье.
- ◆ В нашем доме гости.
- ◆ Как вести себя за столом.
- ◆ Мое настроение.
- ◆ Веселое и грустное в жизни человека.

#### Откуда берутся болезни?

- ◆ Знакомство детей с правилами личной гигиены.
- ◆ Для чего нужны мыло, мочалка и полотенце.
- ◆ Надо, надо умыться...\*
- ◆ Роль закаливания, проветривания и влажной уборки.
- ◆ Зимние и летние игры на свежем воздухе.
- ◆ Как правильно одеваться, чтобы не заболеть.
- ◆ Полезные и вредные привычки в нашей жизни.

## Природа и человек

- ◆ Солнце — источник жизни на Земле.
- ◆ Предупреждение солнечного удара.
- ◆ Где и с кем можно купаться.
- ◆ Путешествие в тайну леса.
- ◆ Ядовитые растения и грибы.

#### Охрана жизни

- ◆ Опасные ситуации на улице.
- ◆ Правила дорожного движения.
- ◆ Что человеку угрожает дома.
- ◆ Нужные и ненужные лекарства.

### ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

1. Из чего я состою? Чем я похож и чем отличаюсь от животных?
2. Почему мы двигаемся и ходим прямо? Что держит мое тело?
3. Какие упражнения помогают формировать правильную осанку. Практическое занятие.
4. Сердце: как оно работает и где оно живет?
5. Как и чем мы питаемся. «Клуб сладкоежек».
6. В гостях у Острозуба. Правила ухода за зубами.
7. Почему мы видим мир цветным? Враги и защитники глаз.
8. Правила сохранения здоровья глаз. Гимнастика для глаз. Практическое занятие.
9. Приятные и неприятные звуки. Как мы слышим?
10. Наш вездесущий нос. Дыхательная гимнастика для носа.
11. Как дышит кожа? Предметы личной гигиены.
12. Надо, надо умыться...
13. Уход за волосами, ногтями. Практическое занятие.
14. Сказка о микробах.
15. Для чего нам нужен язык? Как определить вкус пищи?
16. Артикуляционная гимнастика. Практическое занятие.
17. Кто живет в моей голове?
18. Учимся мыслить и фантазировать. В стране загадок.
19. Я и моя семья. Правила нашего дома.
20. Я и мои друзья. Правила, помогающие жить дружно.
21. Как остановить ссору? В чем сила прощения?
22. Что важнее: ум, сердце или смелость? Мои душевные чувства.
23. Улыбка и смех — здоровье для всех.
24. Страна Вообразия. Когда я буду большим.

25. Праздник непослушания. Стихотворение Г. Остера «Вредные советы».

26. Лекарства и лечение. Когда лекарства могут быть опасными?

27. Город, люди, машины. Наш дружок светофор.

28. Незнакомый человек: стоит ли ему открывать дверь?

29. Где живет «свежий воздух». В гостях у старичка-лесовичка.

30. Растения, дающие нам силу и энергию. Зеленые помощники человека.

31. Природа и человек.

32. Дружба с водой — залог здоровья. Правила купания в природных водоемах.

33. Все ли растения и насекомые безобидны?

34. Подвижные игры. Практическое занятие.

35. «Волшебные точки». Точечный массаж. Практическое занятие.

36. Путешествие в мир прекрасного. Музыка, движения. Ритмическая гимнастика.

37. Праздник Здравейки.

### **Показатели валеологического образования и воспитания детей средней группы:**

- знают главные части тела человека, функции некоторых органов;
- понимают значение движения в оздоровлении человека;
- владеют элементарными представлениями о мышлении человека;
- интересуются своей внешностью, внутренним состоянием своего организма;
- имеют навыки ухода за кожными покровами, полосами, ногтями;
- умеют выбирать одежду согласно сезону;
- понимают оздоровительную направленность!! и красоту природы;
- положительно относятся к сверстникам, проявляют милосердие к родным и близким;
- владеют навыками поведения на улице и дома; имеют практические навыки по уходу за растениями и ж и потными.

## *Старшая группа*

### **СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ Я**

#### **и мое тело**

- ◆ Строение тела человека.
- ◆ Силачи и тягачи в организме.

- ◆ Упражнения на формирование правильной осанки.
- ◆ Кто всем командует.
- ◆ Мозг и его помощники (органы чувств).
- ◆ Как путешествует воздух.
- ◆ «Кухня» внутри человека.
- ◆ Полезные и вредные продукты для человека.
- ◆ Живые реки организма.

### **Я и другие**

- ◆ Какой я, какие другие?\*
- ◆ Мои роли в семье, детском саду, магазине и т.д.
- ◆ Над чем можно смеяться, а над чем нельзя.
- ◆ Поручения дома и в детском саду.
- ◆ Что делать, если у тебя плохое настроение?\*
- ◆ Вежливость на каждый день.
- ◆ Мои чувства. Мое настроение\*.
- ◆ Вместе готовимся к празднику.
- ◆ Поссорились — помирились.
- ◆ **Мой** «цветок волшебства»\*.

### **Учимся мыслить и фантазировать**

- ◆ Мои любимые сказки, мультфильмы, сказочные герои.
- ◆ Для чего люди придумывают и рассказывают сказки.
- ◆ Сказка — ложь, да в ней намек — добрым молодцам урок.
- ◆ Учимся придумывать и отгадывать загадки.
- ◆ Правильно задаем вопросы.

### **Секреты здоровья**

- ◆ Что такое здоровье?\*
- ◆ Мой режим дня.
- ◆ Учимся строить свой день по расписанию.
- ◆ Уши, носик и глаза помогают нам всегда\*.
- ◆ Сон и его значение.
- ◆ Сказка о микробах.
- ◆ Правила ухода за руками и ногами.
- ◆ Польза закаливания.
- ◆ Обтирание влажным полотенцем и обливание водой.
- ◆ Вредные привычки и в чем состоит их вред для организма.

### **Общение с природой**

- ◆ Мы — туристы.
- ◆ Солнце, воздух и вода — наши верные друзья.
- ◆ Предупреждение солнечного ожога.
- ◆ Правила поведения в водоеме.
- ◆ Лесные опасности: съедобные и ядовитые **грибы**.

## В мире опасных предметов

- ◆ Один дома.
- ◆ Домашние опасности.
- ◆ Очень подозрительный тип.
- ◆ Сигналы тревоги: «01» — пожарная служба, «02» — вызов милиции, «03» — скорая помощь, «04» — служба газа.
- ◆ Правила поведения на улицах города.

### ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

1. Что такое здоровье? Помощники здоровья: зарядка, солнце, воздух, вода.
2. Как человек стал человеком?
3. Древний человек — кто он?
4. Из чего я состою? Скелет.
5. Что такое мышцы? Как стать Геркулесом?
6. Любимые и нелюбимые движения позвоночника. Осанка и ее значение.
7. Упражнения для формирования осанки. Практическая работа.
8. Кто живет в моей голове?
9. Решение логических и развивающих задач. Практическая работа.
10. «Самый сладкий дедушка сон». Гигиена сна.
11. «Кинокамера внутри меня». Какого цвета у тебя глаза? Почему мы плачем?
12. Как сохранить зрение. Гимнастика для глаз.
13. Уши, носик и глаза помогают нам всегда.
14. Как себя вести, если у тебя что-то болит?
15. «Природный скафандр». Почему у людей кожа разного цвета?
16. Правила ухода за кожей.
17. Как и почему растут волосы? Уход за ними.
18. Зачем мы дышим? Дыхательная гимнастика.
19. Живые реки организма. Почему кровь красная?
20. Правила королевы Зубной щетки. Зубы хотят есть.
21. Что такое правильное питание? Какие продукты полезнее?
22. Соль — друг или враг?
23. «Клуб сладкоежек». Где «растет» шоколад?
24. Мои чувства. Мое настроение.
25. Мои поручения. Что я умею делать? Поручения дома и в саду.

26. Мой режим дня.
27. У страха глаза велики. Как избавиться от страха?
28. Что значит быть добрым, злым? Добро и здоровье
29. Мой «цветок волшебства».
30. Над чем я смеюсь. Шутки и юмор в нашей жизни: как определить настроение?
31. Что делать, если у тебя плохое настроение?
32. Привычки: полезные и вредные.
33. Откуда берутся болезни? Сказка о микробах.
34. «Вода — для хвори беда».
35. Солнце — друг или враг?
36. Мы — туристы. Общение с природой.
37. Как себя вести с незнакомыми людьми?
38. Один дома. Опасные предметы.
39. Встреча с Таинственным Незнакомцем. Когда лекарства становятся врагами?
40. Какой я, какие другие?

### Показатели валеологического воспитания и обучения детей старшей группы:

- знать части тела, главные органы и их функции, жизнедеятельность некоторых систем: дыхательной, пищеварительной, кровообращения;
- понимать значение двигательной и трудовой деятельности в укреплении здоровья;
- иметь представление об умственной деятельности человека;
- владеть понятиями: внимательный, невнимательный;
- уделять внимание своему внешнему виду, здоровью, настроению;
- пользоваться правилами защиты и личной безопасности;
- понимать важность режима дня, питания;
- владеть культурно-гигиеническими навыками и практическими приемами закаливания;
- знать про негативное влияние вредных привычек на здоровье;
- регулировать свой образ жизни и состояние здоровья в зависимости от времени года, погодных условий;
- выполнять правила поведения на природе;
- понимать необходимость физических упражнений и всех видов трудовой деятельности;
- знать правила этичного поведения;
- принимать участие в домашней работе, помогать взрослым, жалеть их.

## Подготовительная к школе группа

### СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

#### Внутренний мир человека

- ◆ Стержень внутри меня.
- ◆ Что делает кости прочными?
- ◆ Как правильно сидеть, ходить, лежать?
- ◆ Упражнения для профилактики плоскостопия.
- ◆ Почему я слышу?
- ◆ Как устроено ухо?
- ◆ Правила ухода за ушами.
- ◆ Как устроены глаза?
- ◆ Что защищает глаза и что им может угрожать?
- ◆ Правила улучшения и сохранения зрения.
- ◆ Упражнения для предупреждения близорукости.
  - ◆ Как мы дышим?
- ◆ Дыхательная гимнастика и ее значение.
- ◆ Защита органов дыхания от простуды.
- ◆ Роль носового дыхания в осенне-зимний период.
- ◆ Как «путешествует» пища?
- ◆ Для чего нужен язык?
- ◆ Какую работу выполняют зубы?
- ◆ Зачем и как нужно чистить зубы?
- ◆ Правила приема пищи.
- ◆ Режим питания: завтрак, обед, ужин.
- ◆ Сказка о витаминах.
- ◆ Правила поведения за столом.

#### Я в мире

- ◆ Где я живу: страна, город, улица, дом.
- ◆ Я — житель планеты Земля.
- ◆ Я — юный гражданин России.
- ◆ Герб, флаг, гимн моей страны.
- ◆ Все люди — одна большая семья.
- ◆ Какого человека считают умным. Почему?
- ◆ Правила жизни человека.
- ◆ Путь к добру.
- ◆ Хорошие и плохие поступки.
- ◆ Моя родословная.
- ◆ Уважение в семье к старшим.
- ◆ Семейные традиции и праздники.
- ◆ Мои домашние поручения.
- ◆ Все люди разные.

- ◆ Мои интересы и увлечения.
- ◆ Что я люблю?
- ◆ Чего я боюсь?
- ◆ Как победить страх?
- ◆ Красота внешняя и внутренняя.
- ◆ Что делает человека счастливым?

#### Я и мое здоровье

- ◆ Моя одежда.
- ◆ Правила ухода за одеждой и обувью.
- ◆ Одевайся по погоде.
- ◆ Предметы личной гигиены. Для чего они необходимы?
- ◆ Мой режим дня.
- ◆ Зачем делать зарядку?
- ◆ Физкультура и закаливание.
- ◆ Прodelки Королевы Простуды\*
- ◆ На приеме у доктора.
- ◆ Значение прививок.

#### Здоровье природы — здоровье человека

- ◆ О лекарствах зеленой аптеки: календула, крапива, липа, мать-и-мачеха, малина, облепиха и др.
  - ◆ Лес — кладовая чудес.
  - ◆ Может ли солнце укусить? Водоемы, подготовленные для купания: проверены дно, вода, песок.
  - ◆ Поведение во время грозы.

#### Моя безопасность

- ◆ Лекарства — друзья и лекарства — враги.
- ◆ Будь осторожен дома: электроприборы, открытые окна, острые и колющие предметы.
  - ◆ Кошка и собака — наши соседи.
  - ◆ Что делать, когда потерялся. Мы — пассажиры.
  - ◆ Правила поведения в транспорте.
  - ◆ Зачем нужны дорожные знаки; светофор, пешеходная дорожка и др.

#### ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

1. Что такое здоровье? Что такое болезнь? Помощники здоровья.
2. Организм как единое целое.
3. Маленькая страна внутри меня. Клетка: как она выглядит, из чего состоит.

4. Стержень моего организма. Как устроены кости? Что их делает прочными?
5. «Царственная» осанка: может ли ее иметь каждый?
6. Богатыри — кто они? Понятие «напряжение» и «расслабление» мышцы.
7. Упражнения для формирования осанки. Условия и правила их выполнения. Практическая работа.
8. Важнейшие свойства мозга: память, мышление, воображение.
9. Тренируем память. Практическая работа.
10. Тренируем внимание и наблюдательность. Практическая работа.
11. Как устроены наши глаза?
12. Правила сохранения здоровья глаз. Гимнастика для глаз. Офтальмотренаж.
13. Как мы различаем запахи? Приятные и неприятные запахи. Роль запахов. Ароматы-целители.
14. Для чего нужен язык? Каким бывает вкус?
15. Уроки Мойдодыра.
16. Путешествие кислородного пузырька.
17. Дыхательная гимнастика: как правильно ее делать.
18. Что такое пульс? Как его определить?
19. Как путешествует пища? Станции следования: рот, зубы, язык, пищевод, желудок, кишечник.
20. Питание и здоровье. Режим питания: завтрак, обед и ужин.
21. Кладовая витаминов (овощи и фрукты).
22. Можно ли прожить без мяса?
23. Болезни грязных рук. Вредные квартиранты. Уроки Мойдодыра.
24. «Семейный альбом».
25. Я и мои роли: мальчик, девочка, сын, дочь, читатель, зритель, пассажир и т.д.
26. В мире фантазии. Реальное и нереальное.
27. Все ли мои привычки хороши?
28. Мысли и слова. Слова-паразиты. Народная мудрость.
29. Правила жизни человека. Путь к добру. Верность слову. Как поступить? Хорошие и плохие поступки.
30. Путешествие в тайну рождения.
31. Природные факторы здоровья. Свежий воздух — лучше любого лекарства.
32. Основные правила закаливания. Советы Неболейки.
33. Прodelки Королевы Простуды.
34. Аптека в лесу и на кухне. Лекарства могут быть опасными!

35. Опасности, которые нас подстерегают.
36. «Когда я буду большим». Изменения в организме курящего человека.
37. Праздник непослушания. «Вредные советы» Г. Остера.

**Показатели валеологического воспитания и обучения детей подготовительной к школе группы:**

- имеют элементарные представления о строении человека и о работе внутренних органов и систем, их влиянии на здоровье человека;
- понимают значение природных факторов;
- владеют правилами безопасности;
- проявляют уважение и сочувствие к людям старшего возраста и больным;
- владеют своими чувствами и настроением;
- понимают необходимость организации жизненного распорядка;
- знают разные гимнастические упражнения, подвижные игры, понимают их роль для здоровья человека;
- имеют представление о пользе питания и закаливающих процедур;
- понимают вред отрицательных привычек для здоровья;
- имеют элементарные представления о рождении и поле: **я** — мальчик, **я** — девочка;
- понимают взаимосвязь человека и природы;
- владеют некоторыми способами сохранения природной среды.

# ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ

## Направленность физического воспитания

Средства	Ожидаемые результаты
1	2
<b>Образовательная направленность</b>	
Закаливание	<i>Знания:</i> — эффективности средств закаливания (солнце, воздух, вода). <i>Умения:</i> — самостоятельно применять простейшие процедуры
Массаж (самомассаж)	<i>Знания:</i> — как производить движения по току крови; — не массировать лимфатические узлы. <i>Умения:</i> — владеть простейшими приемами самомассажа (поглаживание, разминание, растирание, потряхивание)
Упражнения, способствующие: — формированию осанки; — профилактике плоскостопия; — развитию органов дыхания; — развитию опорно-двигательного аппарата	<i>Знания:</i> — о правильной осанке; — средствах формирования правильной осанки. <i>Умения:</i> — выполнять упражнения на формирование осанки; — контролировать правильную осанку. <i>Знания:</i> — о правильном развитии стопы, средств формирования правильной стопы. <i>Умения:</i> — выполнять упражнения; — контролировать постановку стопы при ходьбе. <i>Знания:</i> — о правильном дыхании. <i>Умения:</i> — тренировать нормальное дыхание. <i>Знания:</i> — об управлении своим двигательным аппаратом. <i>Умения:</i> — выполнять упражнения на развитие движений всех частей тела

Продолжение табл.

1	2
<b>Оздоровительная направленность</b>	
Закаливание	— повышение защитных сил организма к воздействию неблагоприятных метеорологических факторов; — улучшение обмена веществ; — укрепление иммунной системы организма; — благотворное воздействие на сердечно-сосудистую систему
Массаж (самомассаж)	— улучшение подвижности связочного аппарата; — ускорение циркуляции крови и лимфы; — влияние на обменные процессы; — побуждение к активности; — профилактика заболеваний
Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата	— приобретение стойких структурных основ осанки; — предотвращение дефектов осанки; — укрепление мышц позвоночника, стопы, диафрагмы, двигательного аппарата; — предупреждение нарушений осанки; — стимулирование роста костей, мышц и связок
Упражнения на развитие физических качеств	— развитие всех мышечных групп; — предупреждение изменений мышечной напряженности; — совершенствование функций вестибулярного аппарата; — противостояние утомлению
Упражнения, способствующие психическому развитию	— развитие уравновешенности, подвижности нервной системы; — изменение нервных процессов возбуждения и торможения
<b>Воспитательная направленность</b>	
Закаливание	— положительное влияние на психоэмоциональную сферу ребенка
Массаж (самомассаж)	— оказание тонизирующего влияния на центральную нервную систему
Упражнения на формирование осанки и развитие опорно-двигательного аппарата	— умение держаться свободно, естественно, красиво; — побуждение к физическому самосовершенствованию; — развитие организованности, дисциплины

1	2
Упражнения на развитие физических качеств и двигательных способностей	— умение преодолевать физические трудности; проявлять волевые качества, снижать эмоционально-психическую напряженность; — умение своевременно находить и принимать обдуманные решения; — способность экономно и рационально выполнять двигательные действия
Физические упражнения, способствующие психическому развитию	— проявление нравственных качеств в различных ситуациях; — умение сосредоточиваться на длительное время

## Закаливание

Особое внимание в системе физического воспитания следует уделять проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Подобные мероприятия содействуют созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Поэтому важна система закаливания, предусматривающая разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и здоровьем детей.

Закаливание будет эффективным, если оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребенка в яслях или детском саду. Для этого необходимы:

- четкая организация теплового и воздушного режима помещения («температурная» гигиена);
- рациональная, неперегревающаяся одежда для детей;
- соблюдение режима прогулок во все времена года (4— 5 ч в день при температуре воздуха до 15—20 °С);
- сон при открытых фрамугах;
- гигиенические процедуры (умывние, обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой с добавлением лекарственных трав и др.);
- хождение босиком в группе (при температуре пола 18 °С) и занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой.

Кроме того, необходимы и специальные меры закаливания:

- воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями и ходьбой по гальке;
- контрастные воздушные ванны (циклические беговые упражнения в условиях переменного воздушного режи-

ма — из «холодной» комнаты в «теплую» и обратно) в комплексе с дыхательной гимнастикой и методами рефлексотерапии;

- контрастное обливание ног (температура 36° — 26° — 36°) в комплексе с профилактическим массажем стоп.

Рекомендации по проведению закаливающих процедур должен давать врач, отмечая их в «Журнале здоровья» в соответствии с возрастом, особенностями состояния здоровья и физическим развитием детей.

При работе с детьми необходимо соблюдать основные принципы:

- осуществлять закаливание при условии, что ребенок здоров;
- не проводить закаливающих процедур при наличии у ребенка страха, плача, беспокойства;
- осуществлять закаливание постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени закаливания; систематичность и постоянство; обеспечивать комплексное использование всех природных факторов, тщательный учет индивидуальных особенностей ребенка.

В комплексе закаливающих средств, оберегающих нервную систему детей от перегрузок, особую роль играет правильно организованный дневной сон.

В связи с этим можно использовать следующую памятку для воспитателей:

- обеспечивать в период подготовки детей ко сну спокойную обстановку, исключать шумные игры за 30 мин до сна;
- первыми за обеденный стол сажать детей с ослабленным здоровьем, чтобы затем их первыми укладывать в постель;
- проветривать спальное помещение перед сном со снижением температуры воздуха на 3—5°;
- для быстрого засыпания детей использовать элементы рефлексотерапии и аутогенной тренировки.

Обеспечить воспитание здорового ребенка можно при условии взаимодействия медицинских работников и педагогов, четко организованного медико-педагогического контроля, в который входят:

- медицинское обследование состояния здоровья и физического развития детей, определение на его основе мер по улучшению данной работы;
- медико-педагогическое наблюдение за методикой физического воспитания и закаливания детского организма, физиологической реакцией ребенка, соответствием на-

грузки его возрастным и индивидуальным возможностям. Для этого на основании индивидуальных медицинских карт врач дошкольного учреждения должен по каждой возрастной группе составить сводную схему о состоянии здоровья всей группы и каждого ребенка в отдельности, чтобы воспитатель планировал физкультурно-оздоровительную работу в соответствии с особенностями здоровья детей. В центре развития «Айболит» в настоящее время вся физкультурно-оздоровительная работа строится на основе анализа развития ребенка и индивидуального компьютерного прогнозирования его заболеваемости.

## ПЛАН ЗАКАЛИВАНИЯ

### *Первая младшая группа*

I квартал. Постепенное обучение полосканию рта, элементом обширного умывания по мере прохождения адаптационного периода, ходьба босиком, воздушные ванны после сна и во время ежедневных физкультурных занятий.

II квартал. Ходьба по мокрым дорожкам от 15 до 20 с.

III квартал. Ходьба по мокрым дорожкам до 1 мин.

IV квартал. Солнечные и воздушные ванны, купание в бассейне по схеме, предложенной врачом.

### *Вторая младшая группа*

1-е полугодие. Влажное обтирание после утренней гимнастики, ходьба по мокрым дорожкам до 1,5 мин во время гимнастики после сна, обучение элементам обширного умывания.

2-е полугодие. Игры на мокрых дорожках до 2—2,5 мин. Обширное умывание после дневной гимнастики.

### *Средняя группа*

Сухое растирание после утренней гимнастики, физкультурного занятия. Игры на мокрых дорожках во время гимнастики после сна до 4 мин, обширное умывание.

### *Старшая группа*

1-е полугодие. Обширное умывание и растирание после утренней гимнастики, физкультурного занятия. Обливание прохладной (температура 18 °С) водой.

2-е полугодие. Погружение ног в прохладную воду и ходьба по ней (температура 18 °С).

### *Подготовительная к школе группа*

Обширное умывание после утренней гимнастики, физкультурного занятия; погружение ног в воду по окончании днев-

ной гимнастики. Начиная со второй младшей группы, дети после завтрака чистят зубы, а после обеда и полдника полощут рот.

В летний период врачом детского учреждения определяется количество солнечных и воздушных ванн для каждой возрастной группы, а также место и время их проведения.

В жаркие дни дети купаются в летнем бассейне или обливаются водой не менее двух раз в день.

Для ослабленных и пришедших после болезни детей схема закаливания может быть изменена по рекомендации врача.

## Точечный массаж

### Массаж лица

Положить ладони на лоб, чтобы кончики пальцев обеих рук касались друг друга. От середины лба медленно поглаживать ладонями до околоушной области лица. Упражнения (движения) производить:

- а) от переносицы к ушам;
  - б) от желобка под носом к ушам;
  - в) от околоушной области лица к подбородку и обратно.
- Поглаживать кончиками пальцев вокруг глаз расходящимися движениями от середины лба и снова к середине.

### Вибрационный массаж лица

Повторить все вышеуказанные движения, но только способом постукивания пальцами.

### Массаж шеи

Необходимо:

- а) медленно поглаживать шею ладонями обеих рук сверху вниз;
- б) в области горла гладить попеременно то правой, то левой рукой;
- в) от околоушной области лица, делать движения по боковой части шеи, близкой к затылку (кончики пальцев обеих рук касаются друг друга).

**ВНИМАНИЕ!** Только после массажа можно переходить непосредственно к тренировке речевого аппарата. В процессе тренировки следует избегать резкой артикуляции. Тренинг рассчитан на выработку естественных, плавных движений. Массаж проводится в течение 1—2 мин.

# Игры, которые лечат

## Живопись с помощью пальцев

Такой вид живописи благотворно влияет на психику ребенка, так как успокаивает и расслабляет. Краски растекаются и переливаются, как эмоции. Такая живопись помогает адекватно выразить эмоциональное состояние ребенка: гнев, обиду, боль, радость. Это позволит отследить внутреннее состояние ребенка. Прикосновение к краскам, их размазывание по ватману позволяет более полно включиться в процесс творчества, мобилизует внутренние резервы организма.

Перед началом работы необходимо надеть на ребенка фартук, дать легко смываемые краски и закрыть поверхность стола клеенкой.

Начните вместе с ребенком, покажите ему, как это делать. Расспросите, что он нарисовал.

## Работа с глиной

Работа с глиной оставляет приятные ощущения, помогает расслабиться. Этот вид работы удовлетворяет интерес ребенка к частям тела. Глина обладает свойствами, способствующими заживлению ран.

Занятия с глиной позволяют снять стресс, помогают выражению чувств, избавляют от избытка слов, если ребенок болтлив, и приобщают к социальной активности необщительных детей.

При работе с глиной можно выполнить следующие задания:

- закройте глаза и почувствуйте кусок глины, подружитесь с ним. Какой он: холодный, теплый, влажный, сухой?;
- сожмите, разгладьте глину пальцами, тыльной стороной руки;
- проткните глину;
- пошлепайте по ней, пощупайте место от шлепка;
- оторвите кусочек и сделайте змею, сожмите в кусок.

## Игры с песком

Игры с песком имеют положительное значение для развития психики ребенка, установления психологического комфорта:

- при взаимодействии с песком стабилизируется эмоциональное состояние;
- развитие мелкой моторики и тактильно-мнемической чувствительности влияет на развитие центра речи в головном мозге ребенка, формирует произвольное внимание памяти;

— с развитием тактильно-мнемической чувствительности и мелкой моторики ребенок учится прислушиваться к своим ощущениям и проговаривать их.

При игре с песком можно выполнять такие упражнения:

- поскользнуть ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения;
- выполнить те же движения, поставив ладонь на ребро;
- пройти ладошками по проложенным трассам, оставляя на них следы;
- создать отпечатками ладоней, кулачков, ребрами ладоней разные причудливые узоры на поверхности песка, попытаться найти сходство узоров с предметами окружающего мира;
- пройти по поверхности песка каждым пальцем обеими руками;
- можно группировать пальцы по два, три, четыре, пять;
- поиграть пальчиками по поверхности песка, как на клавиатуре пианино или компьютера. При этом двигаются не только пальцы, но и кисти рук, совершая мелкие движения вверх-вниз.

Для игры с песком в помещении необходимы:

- водонепроницаемый деревянный ящик;
- чистый просеянный песок (лучше его прокалить);
- вода в кувшине, чтобы можно было смочить песок;
- баночки с водой для смывания песка.

## Дыхательная гимнастика

### Средняя группа

«Большой и маленький». Подняться на носки, вытянуть руки вверх. Со звуком *у-х-х* присесть, обхватить голени и подтянуть голову к коленям.

«Паровоз». Двигаясь по комнате, имитировать движения колес паровоза и произносить *чух-чух*, меняя громкость и скорость.

«Гуси летят». Медленно ходить, имитируя полет. На вдохе поднять руки, на выдохе — опустить (8—10 раз), со звуком *г-у-у*.

«Дровосек». Руки сложить топориком и поднять вверх, затем резко наклонить туловище и прорезать пространство между ног (5—8 раз), произнести *б-а-х*.

«Часы». Со звуком «тик» наклониться в левую сторону, со звуком *так* — в правую (4—5 раз).

### Старшая группа

«Погреемся». Руки развести в стороны, затем быстрым движением скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнеся *у-х-х!* (8—10 раз).

«Мельница». Вытянуть руки вверх и медленно вращать ими со звуком *ж-р-р*, увеличивая скорость (6—7 раз).

«Сердитый ежик». Присесть ниже, обхватить голени, опустить голову, произнести звук *ф-р-р* (3—5 раз).

«Лягушонок». Слегка присесть и сделать прыжок с продвижением вперед. На выдохе произнести *к-в-а-а-к*.

«Заблудился в лесу». Сделать вдох, на выдохе прокричать *а-у-у*.

«Великан и карлик». Поднять руки вверх и потянуться, сделать вдох. Расслабленно опустить руки до самого пола, глубоко выдохнув.

### Подготовительная к школе группа

«Часы». Размахивая прямыми руками вперед-назад, произнести *тик-так* (10—12 раз).

«Ловим комара». Направлять звук *з-з-з* в разные стороны и хлопать руками в местах, где он может находиться (4—5 раз).

«Косарь». Имитировать движения косаря, заноса то влево, то вправо воображаемую косу со звуком *ж-у-х* (5—8 раз).

«Трубач». Воображаемую трубу поднести к губам и, нажимая на клавиши, произносить звуки *ту-ту-ту* (15—20 с).

«Будильник». Сесть на пол, скрестив ноги. Обхватить голову руками и делать ритмичные движения из стороны в сторону со словами *тик-так*. Через 3—4 раза вытягивать голову вперед, имитируя движения кукушки, и произносить *ку-ку*.

«Насос». Резко наклониться 2—3 раза в одну сторону, скользя по ноге руками и произнося звук *с-с-с* (по 6—8 раз в каждую сторону).

### ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА «ЛЮБИМЫЙ НОСИК»

**Цель:** научить детей дыханию через нос, профилактике заболеваний верхних дыхательных путей.

А сейчас без промедления Мы разучим упражнения, Их, друзья, не забывайте И почаще повторяйте. 1. Погладить свой нос от крыльев к переносице — вдох, обратно — выдох (5 раз).

Вдох — погладь свой нос  
От крыльев к переносице. Выдох  
— и обратно Пальцы наши  
просятся.

2. Сделать вдох левой ноздрей; правая — закрыта, выдох правой ноздрей, при этом левая закрыта (5 раз).

Вдохни одной ноздрей, а выдохни другою.  
Попеременно ноздри при этом закрывай. Сиди  
красиво, ровно, спинка — прямо. И насморк скоро  
убежит, ты так и знай!

3. Сделать вдох. На выдохе протяжно тянуть звук *м-м-м*, одновременно постукивая указательными пальцами по крыльям носа (3 раза).

Дай носу подышать,  
На выдохе мычи.  
Звук [м] мечтательно пропеть старайся,  
По крыльям носа пальцами стучи  
И радостно при этом улыбайся.

### ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ

«Часики». Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая вперед и назад прямыми руками, произносить *тик-так* (6—7 раз).

«Дудочка». Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленно вдох с произнесением звука *п-ф-ф-ф* (4 раза).

«Петушок». Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны и вздохнуть, затем хлопнуть по бедрам со словами *кукареку* — выдох (4 раза).

«Паровозик». Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая *чух-чух-чух* (15—20 с).

«Веселый мячик». Встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед со звуком *у-х-х-х* — выдохнуть, затем догнать мяч (4—5 раз).

«Гуси». Медленно ходить по комнате. На вдох поднимать руки в стороны, на выдох — опускать вниз с произнесением длительного звука *г-у-у-у* (1 мин).

«Каша кипит». Сесть на стул. Одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь — вдохнуть, опустить грудь (выдыхая воздух) и выпя-

тить живот — выдохнуть. При вдохе громко произносить *ф-ф-ф* (4 раза).

Упражнения можно включить в комплекс утренней гимнастики, разминки после сна, во время прогулки (не менее 2 раз в день).

### ДЫХАТЕЛЬНЫЕ И ЗВУКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (проводятся во всех группах)

#### Артикуляционная гимнастика

«Трактор». Энергично произносить *д-т, д-т*, меняя громкость и длительность (укрепляем мышцы языка).

«Стрельба». Стрелять из воображаемого пистолета: высунув язык, энергично произнести *к-г-к-г* (укрепляем мышцы полости глотки).

«Фейерверк». В новогоднюю ночь стреляем из хлопушки, и рассыпается фейерверк разноцветных огней. Энергично произнести *п-б-п-б* (укрепляем мышцы губ).

Несколько раз зевнуть и потянуться (упражнение стимулирует гортанно-глоточный аппарат, деятельность головного мозга и снимает стрессовые состояния).

«Гудок парохода». Набрать воздух через нос, задержать на 1—2 с и выдохнуть через рот со звуком *у-у-у*, сложив губы трубочкой.

«Упрямый ослик». Выбираются «ослики» и «погонщики». Ослики бегут и останавливаются. Погонщики уговаривают осликов, а те начинают кричать *й-а-й-а* (укрепляем связки гортани).

«Плакса». Имитируем плач, произнося *ы-ы-ы* {звук [ы] снимает усталость головного мозга).

### КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГОРЛА

«Лошадка». Цокать язычком, как лошадки, то громче, то тише. Скорость движения лошадки/то увеличиваем, то снижаем (20—30 с).

«Ворона». Произнести протяжно *каа-а-ар* (5—6 раз), поворачивая голову или поднимая ее. Громко каркала ворона и охрипла. Стала каркать беззвучно и с закрытым ртом (6—7 раз).

«Змеиный язычок». Длинный змеиный язычок пытается высунуться как можно дальше и достать до подбородка (6 раз).

«Зевота». Расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести *о-о-хо-хо-о-о-о*, позевать (5—6 раз).

«Веселые плакальщики». Имитировать плач, громкие всхлипывания с шумным вдохом, без выдоха (30—40 с).

«Смешинка». Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурить, губы раздвинуть и произнести *ха-ха-ха, хи-хи-хи*.

### ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

#### Двигательный режим для детей всех групп

Формы организации	Младшие группы	Средние группы	Старшие группы	Подготовительные к школе группы
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Зарядка, утренняя гимнастика	6—8 мин	<b>6—8</b> мин	8—10 мин	10—12 мин
Упражнения после дневного сна	5—10 мин	<b>5—10</b> мин	5—10 мин	5—10 мин
Подвижные игры	Не менее 2—4 раз в день			
	6—10 мин	<b>10—15</b> мин	<b>15—10</b> мин	<b>15—20</b> мин
Спортивные игры	—		Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю	
Спортивные упражнения	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю			
	Велосипед 5 мин	<b>8—12</b> мин	8—15 мин	8—15 мин
	Льжи 10 мин	<b>10</b> мин	15 мин	20 мин
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно подгруппами			
	—	<b>10—12</b> мин	10—15 мин	<b>10—15</b> мин
Спортивные развлечения	1—2 раза в месяц			
	20 мин	<b>30</b> мин	30 мин	40—50 мин
Спортивные праздники	2—4 раза в год			
	—	<b>40</b> мин	60—90 мин	60—90 мин

1	2	3	4	5
День здоровья	Не реже 1 раза в квартал			
	1 раз в месяц		1 раз в месяц	
Неделя здоровья	Не реже 1 раза в квартал			
Самостоятельная двигательная деятельность	4 раза в неделю			

**Двигательный режим для детей  
второй младшей и старшей групп**

Виды занятий	Организация
1	2
<b>ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА</b>	
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей ребенка
Учебные занятия: по физической культуре, плаванию	3 раза в неделю по 15—20 мин в помещении; на участке 2 раза в неделю по 20—25 мин, группами по 6—10 чел.
Физкультурно-оздоровительные занятия: — утренняя гимнастика; — двигательная разминка; — воздушные и водные процедуры после дневного сна; — подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе; — пешие прогулки, походы; — корригирующая гимнастика; — лечебная гимнастика	Ежедневно 6—8 мин ежедневно По мере пробуждения детей 5—10 мин ежедневно Не менее 2 раз в день 1—2 раза в месяц Начиная с 4 лет 40—60 мин по назначению врача
Активный отдых: — физкультурный досуг; — физкультурные праздники (в том числе на воде); — День здоровья	1—2 раза в месяц по 20—30 мин 2—3 раза в год по 40—60 мин Не реже 1 раза в квартал
<b>Дополнительные виды занятий</b>	
Группы общей физической подготовки	По желанию родителей
Кружки по видам физических упражнений, игр, танцев	Не более 2 раз в неделю по 30—40 мин начиная с 4 лет

1	2
<b>СТАРШАЯ ГРУППА</b>	
Свободная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных потребностей и интересов детей
Учебные занятия по физической культуре	3 раза в неделю по 25—35 мин
Физкультурно-оздоровительные занятия: — утренняя гимнастика; — двигательная разминка; — воздушные и водные процедуры после дневного сна; — подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе; — физкультурная минутка; — пешие прогулки, походы (в том числе лыжные.); — лечебная физкультура; — корригирующая гимнастика	Ежедневно 8—10 мин ежедневно По мере пробуждения и подъема детей Ежедневно не менее 2 раз в день по 15—20 мин Ежедневно 1—3 раза в месяц по 60—120 мин Ежедневно, по мере необходимости По назначению врача
Активный отдых: — физкультурный досуг; — физкультурные праздники (в том числе на воде); — День здоровья; — неделя здоровья (каникулы)	1—2 раза в мес. по 20—30 мин 2—4 раза в год, до 90 мин Проводится с детьми своего или совместно с детьми соседнего детского сада не реже 1 раза в квартал 2 раза в год (в начале января и в конце марта)
Предусматриваются дополнительные виды занятий: — группы общей физической подготовки; — кружки по видам физических упражнений, игр, танцев	По желанию детей и родителей не более 2 раз в неделю по 35—45 мин
Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи: — домашние занятия родителей с детьми; — физкультурные занятия детей совместно с родителями в дошкольном учреждении;	Определяются воспитателем По обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей

Окончание табл.

1	2
— участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, походов; посещение открытых занятий
Физкультурно-массовые мероприятия (спортивные праздники и соревнования)	По специальным программам внутри детского сада, совместно со сверстниками близлежащих детского сада и школ 1—3 раза в год

РЕЖИМ ДНЯ (младший дошкольный возраст)

7.00—8.30. Прием детей, игры, утренняя гимнастика. Индивидуальная работа с детьми.  
8.30—9.05. Подготовка к завтраку, завтрак.  
9.10—9.50. Занятия по подгруппам.  
9.25—9.35. Веселые минутки (дыхательные и пальчиковая гимнастика, игровые упражнения).  
9.50—9.55. Второй завтрак. Сок.  
9.55—11.30. Подготовка к прогулке. Прогулка.  
11.30—12.10. Подготовка к обеду. Обед. Воспитание гигиенических навыков (полоскание рта, обмывание рук до локтей, умывание).  
12.50—13.00. Подготовка ко сну (хождение по дорожкам здоровья, воздушные процедуры).  
13.00—15.00. Дневной сон с использованием музыкотерапии.  
15.00—15.20. Постепенный подъем (бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры: щеточный массаж, обтирание варежкой, дыхательные упражнения).  
15.20—15.30. Полдник. Воспитание гигиенических навыков.  
15.30—16.00. Занятия по подгруппам.  
16.00—16.10. Веселые минутки.  
16.10—16.40. Досуг. Игры. Подгрупповая работа с детьми по программе «Подари здоровье детям».  
16.40—17.00. Подготовка к ужину. Ужин.  
17.00—17.30. Прогулка. Индивидуальная работа с детьми.  
17.30—19.00. Работа с родителями. Уход детей домой.

РЕЖИМ ДНЯ  
(старший дошкольный возраст)

7.00—8.30. Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика. 8.30—8.55. Подготовка к завтраку. Завтрак.

8.55—9.00. Подготовка к занятиям.  
9.00—10.00. Занятия по подгруппам.  
9.25—9.35. Веселые минутки (дыхательные упражнения, пальчиковая гимнастика, игровые упражнения).  
10.00—10.05. Второй завтрак. Сок.  
10.05—11.30. Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдения, труд).  
11.30—12.00. Кружковая работа с детьми по программе «Подари здоровье детям».  
12.40—13.10. Подготовка к обеду. Обед. Воспитание гигиенических навыков (обливание рук до локтей, обширное умывание).  
13.10—15.00. Подготовка ко сну. Дневной сон.  
(Хождение по дорожкам здоровья, воздушные процедуры, сон с использованием музыкотерапии, чтение произведений художественной литературы.)  
15.00—15.20. Постепенный подъем (бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры: щеточный массаж, обтирание варежкой, дыхательные упражнения).  
15.20—15.40. Полдник. Воспитание гигиенических навыков.  
15.40—16.30. Досуг. Игры. Индивидуальная работа с детьми, кружки по интересам.  
16.30—17.00. Подготовка к ужину. Ужин.  
17.00—17.50. Игры, развлечения.  
17.50—19.00. Прогулка. Работа с родителями. Уход детей.

# ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

## Лечебная физкультура (ЛФК)

Занятия ЛФК направлены на профилактику и лечение опорно-двигательного аппарата (сколиоз, нарушение осанки, плоскостопие). Главная задача ЛФК — создание прочного мышечного корсета и формирование правильной осанки. Занятие состоит из трех частей: разминки, вводной и основной. В занятиях используется спортивный инвентарь — гимнастические палки, резиновые бинты, гантели по 0,5—0,3 кг. Основная часть занятия проводится лежа на спине и животе с использованием упражнений на четвереньках, приседаний у стены, ползания на гимнастической лавке.

### УПРАЖНЕНИЯ ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ

**Разминка.** Ходить на носочках с поднятыми руками, обычным шагом с высоко поднятыми коленями.

#### Упражнения лежа на спине

- ◆ «Велосипед» (30 с).
- ◆ «Ножницы».
- ◆ «Мельница».
- ◆ На прямых руках растягиваем резиновый бинт.
- ◆ Руки на локтях — тянем резиновый бинт.
- ◆ Качаем «пресс» (10 раз).
- ◆ Стопы на себя, руки вытягиваем вперед.

#### Упражнения на животе

- ◆ Плавание (50 с).
- ◆ Руки прямые, вытянуты вперед — тянемся за палкой.
- ◆ Прямые ноги отрываем от пола.
- ◆ «Качалочка» руки и ноги отрываем от пола.
- ◆ «Силачи».
- ◆ Поочередно сгибаем ноги в коленном суставе.

#### Упражнения у стены

- ◆ Приседания.
- ◆ «Ласточка».

#### Упражнения на лавке (на спине, на животе)

### УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

- ◆ Ходим по палочке.
- ◆ Ходим по ребристой доске.
- ◆ Упражняемся с мячом.
- ◆ Ходим по обручу.
- ◆ Собираем пальчиками мелкие предметы.
- ◆ Соединяем стопы.
- ◆ Ходим по морским камешкам.
- ◆ «Гусеница».
- ◆ «Художник».

Системные занятия лечебной физкультурой укрепляют здоровье ослабленных детей, гармонично развивают физические качества — быстроту, выносливость, вырабатывают правильную осанку, повышают устойчивость организма. Лечебная физкультура успешно борется со многими болезнями. Для каждого заболевания подбирается свой комплекс, в котором учитываются особенности и степень нагрузки.

Основная задача ЛФК — укрепить организм ребенка, помочь побороть болезнь, повысить иммунитет.

## Лечебный массаж

Массаж — метод механического воздействия, производимого руками на поверхностные ткани тела в виде специальных приемов, улучшающих функциональное состояние кожных покровов, нервной и мышечной систем, а через них и других систем организма.

В зависимости от назначения различают лечебный, гигиенический и спортивный массаж.

Классический массаж основывается на четырех принципах-приемах: поглаживание, растирание, разминание и вибрация.

*Поглаживание* — воздействие на нервные окончания поверхностного слоя кожи. Он расслабляет, поэтому движения очень нежные. Поглаживание производится ладонью. Такой массаж назначается детям с пониженным питанием или повышенной возбудимостью.

*Растирание* — более интенсивное и глубокое поглаживание, способствующее расслаблению мышц и снижению возбудимости. Растирание производится одним, двумя или тремя пальцами.

*Вибрация* — ритмичные надавливающие движения пальцев рук. Слабая вибрация повышает тонус, а сильная — ока-

зывает болеутоляющее действие, она активизирует обменные процессы, улучшает кровообращение и регенерацию тканей. Противопоказанием для массажа являются кожные заболевания, болезни крови, гнойно-воспалительные процессы различных локализаций.

## Физиотерапия

Основные цели физиотерапии — лечебная и профилактическая. Существует большое количество методов физиотерапии и каждый метод имеет свое воздействие на организм. В организме на клеточном уровне происходят сложнейшие химические процессы, способствующие повышению сопротивляемости организма.

*Гальванизация* — воздействие с лечебной целью постоянным электрическим током низкого напряжения и небольшой силы. Под влиянием гальванизации усиливается крово- и лимфообращение, улучшается проницаемость клеток, повышается секреторная функция желез, проявляется болеутоляющее действие.

*Электрофорез* — введение в организм лекарственных веществ с помощью гальванизации.

*Ультравысокочастотная терапия (УВЧ)* — применение на определенных участках тела непрерывного или импульсного поля ультравысокой частоты. Электрическое поле УВЧ обладает противовоспалительным, улучшающим кровообращение действием, болеутоляющим, стабилизирующим функцию нервной системы.

Применение *инфракрасных лучей* направлено на достижение только теплового эффекта. Под влиянием тепла повышается образование лейкоцитов, проявляется транквилизирующее и болеутоляющее действие, что способствует обратному развитию воспалительных процессов.

Облучение *ультрафиолетовыми лучами (УФО)* обладает бактерицидным действием, а также способствует выработке в организме витамина В.

*Ультразвуковые ингаляции* — введение в организм лекарственных веществ через слизистую оболочку верхних дыхательных путей при помощи ультразвукового распыления. Преимущества перед паровыми ингаляциями в том, что можно использовать и антибиотики и масла.

Основными противопоказаниями для всех методов являются злокачественные новообразования, индивидуальная непереносимость, открытая форма туберкулеза. 42

## Витаминотерапия и фитолечение

### ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ

Подготовительный период  
(сентябрь — октябрь)

- ◆ Витаминотерапия (поливитамины).
- ◆ Адаптогены (элеутерококк).
- ◆ Лекарственная терапия (глюканат кальция).
- ◆ Траволечение (полоскание полости рта настоем трав).
- ◆ Массаж грудной клетки.

Период повышенной заболеваемости  
◆ Лекарственная терапия (оксолиновая мазь в нос, полоскание морской солью).

- ◆ Витаминотерапия (аскорбиновая кислота).
- ◆ Фитолечение (травяные чаи).
- ◆ Натуропатия (чесночные бусы, луковые гренки).
- ◆ Санэпидрежим (жесткий режим проветривания, влажной уборки).
- ◆ Физиолечение.
- ◆ Массаж.

Период реабилитации и подготовки к  
новому повышению заболеваемости  
◆ Витаминотерапия (поливитамины).

- ◆ Лекарственная терапия (дибазол, интерферон, глюканат кальция).
- ◆ Фитолечение (травяные чаи).
- ◆ Адаптогены (настой женьшеня и шиповника).
- ◆ Ингаляции с аскорбиновой кислотой.
- ◆ Массаж грудной клетки.
- ◆ Санэпидрежим.

ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА С  
ОСЛАБЛЕННЫМИ И ЧАСТО БОЛЕЮЩИМИ ДЕТЬМИ  
Лечебно-профилактическую работу проводят педиатр, врачи-специалисты.

- ◆ Физиопроцедуры: БОП, ультразвук, электросон, КУФ, сауна.
- ◆ Массаж: общий, лечебный, гидромассаж.
- ◆ ЛФК: дыхательная гимнастика, нарушение осанки, плоскостопие.

- ◆ Фитотерапия: аэрофитоингаляция, отвары, настои из -трав.
- ◆ Витаминотерапия: аскорбиновая кислота, ревит.
- ◆ Иммуномодуляторы: декариес, дибазол, пантотенат кальция, элеутерококк.
- ◆ Лейкоцитарный интерферон, витаон.

Физкультурно-оздоровительную работу проводят педиатр, воспитатель физической культуры, старший воспитатель, инструктор по плаванию.

- ◆ Дополнительные физкультурные занятия специализированного воздействия.
- ◆ Физкультурные занятия босиком.
- ◆ Подвижные игры и физические упражнения босиком.
- ◆ Утренняя зарядка на улице с обязательным бегом на выносливость и дыхательными упражнениями.

## РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Причиной формирования определенного отношения к здоровью являются непосредственно взрослые как носители определенных физических и психических качеств. Родители, пренебрежительно относящиеся к своему здоровью, не могут сформировать правильного отношения к здоровью у своего ребенка. Взрослые должны помнить, что малыш не имеет достаточных знаний, чтобы принять их просьбу или указание. Один из способов воздействия на малыша — любимая игрушка, которая становится главным действующим лицом. Следуя правилам игры, ребенок должен помогать игрушке выполнять нужные действия: делать зарядку, умываться, одеваться на прогулку, убирать со стола, ложиться спать и т.д. Подобный прием можно использовать при проведении неприятных процедур: инъекций, прививок, приема таблеток и др.

Формирование у ребенка навыков безопасного для жизни и здоровья поведения должно строиться на воспитании тех или иных привычек. Очень важно, чтобы привычки формировались вовремя. В возрасте 3—4 лет малыш должен сам раздеваться и одеваться, класть вещи на свое место. К 7 годам необходимо сформировать привычку мыть руки перед едой и после туалета, чистить зубы утром и вечером. Для закрепления привычки большое значение имеет похвала взрослого, она действует гораздо сильнее, чем порицание.

### Формы работы с родителями

#### *Родительское собрание*

##### *Цели:*

- ознакомить родителей с принципами рационального питания детей с учетом возрастных особенностей;
- углубить знания родителей о калорийности и энергетической ценности продуктов.

##### *План*

- ◆ Лекция «Роль и значение рационального питания дошкольников».
- ◆ Мини-сочинение на темы: «Что полезно детям?», «Любимая еда вашего малыша».
- ◆ Анкетирование.

,%

## Консультация

### Цели:

- изучить причины нарушения зрения и слуха у детей;
- совершенствовать приемы работы по профилактике близорукости и тугоухости у детей.

### План

- ◆ Знакомство с причинами нарушения зрения и слуха.
- ◆ Обучение упражнениям гимнастики для глаз.
- ◆ Правила организации зрительного и слухового режимов.
- ◆ Игры и упражнения на развитие внимания и памяти.

## Круглый стол

### Цели:

- совершенствовать гигиенические умения и навыки у детей;
- предупреждать травмы и несчастные случаи.

### План

- ◆ Уроки здоровья («Чтобы зубы не болели», «Как ухаживать за собой?», «Откуда берутся болезни?»).
- ◆ Сюжетно-ролевые игры, направленные на формирование привычек.
- ◆ Выставка рисунков и литературы.

## День открытых дверей

### Цели:

- повысить педагогическую культуру родителей;
- привлечь родителей к активному участию в решении организационных задач, определить единые подходы в воспитании дошкольников.

### План

- ◆ Подготовить ширмы с наглядной информацией:
  - «Возраст строптивости» (1 младшая группа);
  - «Сто тысяч почему» (2 младшая группа);
  - «Хвалить или ругать?» (средняя группа);
  - «Как учить общению?» (старшая группа);
  - «Психологическая готовность ребенка к школе» (подготовительная к школе группа).
- ◆ Спортивный праздник на тему «Папа, мама, я — спортивная семья».
- ◆ Открытые занятия совместно с родителями.
- ◆ Консультации врача, психолога, логопеда.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

1. Формируйте у детей положительное отношение к своему здоровью.

Помните, что ваше отношение к собственному здоровью влияет на отношение к здоровью у ребенка!

*Задание.* Попробуйте каждый зарядки, использовать {новый день начинать с утренней зарядки, использовать различные средства закаливания, выполнять правила личной гигиены.

2. Используйте опосредованное воздействие на ребенка, проводите игры, рассказывайте стихи, потешки, читайте книги.

*Задание.* Попробуйте провести игры: «Утро Маши», «У Мишки день рождения», «В гостях у Острозуба».

3. Формируйте у детей навыки безопасного поведения.

*Задание.* Представьте, что вы пешеходы, поиграйте в игру «Светофор», напишите «Сигналы тревоги» и проведите беседу «Домашние опасности».

4. Употребляйте формулы приветствия, прощания, благодарности в соответствии с нормами этикета.

*Задание.* Вспомните, как вы разговариваете друг с другом в семье, как обращаетесь друг к другу. Понаблюдайте за ребенком, какие формы обращения он использует в своей речи.

5. Воспитывайте у детей чувство долга, ответственности, человечности.

6. Соблюдайте принцип равенства и сотрудничества с детьми.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ВОСПИТАТЕЛЕЙ ПРИ РАБОТЕ С «ДНЕВНИЧКОМ-ЗДОРОВЯЧКОМ»

«Дневничок-здоровячек» не оценим как для совместной работы воспитателя с ребенком, так и в работе с родителями, и может использоваться в качестве дополнительного материала при изучении семьи, ее устоев и внутрисемейных взаимоотношений.

Дав ребенку возможность высказать «тайное», мы помогаем ему лучше познать себя, осознать свои поступки и их последствия, а кроме того найти разнообразные решения проблемы и сделать осознанный выбор.

Родители имеют возможность взглянуть на свою семью, взаимоотношения в ней, и на самих себя глазами ребенка.

Для работы над дневником понадобятся: цветные карандаши, фломастеры, клей, фотографии, которые дети приносят из дома, шаблоны или трафареты для рисунков по темам.

«Дневничок-здоровячок» содержит заметки из жизни ребенка, расположенные на нескольких страницах.

«Это я». На этой странице ребенок будет вести дневник событий своей жизни. Необходимо приклеить свою фотографию или нарисовать свой портрет. Ответы на данные вопросы записывают родители или воспитатель.

«Моя семья». Ребенок приклеивает фотографию своей семьи. Воспитатель записывает рассказ со слов ребенка.

«Мое тело, рост и вес». Здесь ребенок, рассматривая человека, нарисованного по шаблону, определяет и называет части тела. Узнав свой рост и вес, учится видеть себя со стороны.

«Я — мальчик, а я — девочка». На этой странице дети могут выполнить аппликацию, вырезая по шаблону одежду мальчика или девочки. Можно нарисовать одежду по желанию. Ребенок учится находить отличия по половому признаку, физическим данным: девочки — слабее, мальчики — сильнее. Поэтому девочкам надо помогать, защищать их.

«Моя мечта». Ребенок пытается выразить свои желания. Он рисует то, что ему хочется. Рассказ ребенка может быть записан воспитателем или родителями.

«Что ты любишь — не любишь?». Здесь дан рисунок ромашки. В центре цветка — «я». Взрослые со слов детей записывают, что любит их ребенок и что не любит. Это могут быть действия, какие-то предметы, события, продукты питания и т.д. Затем ребенок может раскрасить свою ромашку.

«Вредные поступки — добрые поступки». Эта страница помогает детям изобразить «что такое хорошо и что такое плохо». В пустых рамках для картин ребенок рисует хорошие или плохие поступки. Этой работе могут предшествовать беседы или чтение художественной литературы.

«Мое имя. Как меня называют окружающие». Ребенок говорит, что он знает о своем имени, почему его так назвали. Какими ласковыми словами его называют друзья, родители, бабушка и дедушка. Можно ребенку дать задание узнать у родителей: почему ему дали такое имя и как его будут называть, когда он вырастет? Можно рассказать об именах: Людмила — милая людям, Владимир — владеющий миром и др.

«Моя ладошка». Ребенок обводит свою ладонь, а взрослый записывает год (дату). Когда ты был маленьким, у тебя была такая ладошка? Что изменилось? Что произойдет в следующем году, через год? В младших группах можно сделать потешку «Сорока-сорока», а в старших — пальчиковую гимна-

стику, называя каждый палец и объясняя, почему его так назвали.

Сказка про пальцы

Жили братья, не тужили,

Но однажды приуныли,

Стали думать и гадать,

Как же имена всем дать.

Я хоть ростом невелик,

Но веселый озорник,

Все стоите вы за мной

Буду зваться я — большой.

Я — указывать люблю,

На цветы и на Луну,

Очень я внимательный,

Палец указательный.

Я стою посередине,

Буду зваться я отныне,

Средний палец-удалец,

Вот такой я молодец!

Меньше всех я братьев ростом,

Ох! Как маленьким непросто!

Но меня легко узнать,

Пусть мизинцем будут звать.

Брат один как не гадал,

Имя так себе не дал,

Но его не обижают,

Безымянным называют!

«Любимый праздник». На этой странице дети рисуют праздник, объясняя, почему он им нравится. По шаблону обводят стол в центре своего рисунка и «сервируют» его: рисуют продукты, напитки, сладости, фрукты, которые полезны для здоровья. Необходимо уточнить, кто будет сидеть за столом: дети, дети и взрослые или только взрослые.

«Собери корзинку». Здесь нарисована корзинка, или дети рисуют ее самостоятельно и заполняют ее всем тем, что необходимо для ухода за руками, зубами, волосами (полотенце, мыло, зубная щетка, паста, расческа, шампунь и т.д.).

«Страница вежливости». Дети рисуют воздушные шары или обводят их по трафарету. Взрослые записывают со слов детей в

каждый шарик вежливое слово.

«Лесенка счастья». На этой странице дети получают возможность оценить себя и свое здоровье. Это делается в начале учебного года — сентябре и в конце — мае, чтобы проследить результат проводимой работы. «На какой ступеньке ты хочешь стоять?» — задают вопрос взрослые.

«Моя любимая сказка». Рисунок сказки, любимого сказочного героя. Можно посоветовать родителям прочитать эту сказку дома, принести книгу с этой сказкой в детский сад.

«Цветок здоровья». По шаблону дети обводят цветок, а в каждом лепестке рисуют то, что укрепляет здоровье. Эта работа может проводиться как совместная деятельность родителей и детей.

«Бабушкины рецепты». Дети рассказывают о народных средствах, которыми их лечили. Можно записать рассказ детей или дать им возможность нарисовать лекарственные растения, бочонок с медом и т.п.

«Мой режим дня». На этой странице дети изображают режимные моменты своего дня или режим в детском саду. Дети по шаблону обводят часы, рисуют стрелки (образец часов должен быть перед глазами). С помощью символов они показывают, что необходимо делать в каждый временной промежуток. Например, утро — подъем, водные процедуры; мяч, скакалки — физкультурное занятие; кровать — тихий час; чашка — завтрак; книжка — чтение; ведро, лопатка — прогулка и т.д.

«Как стать сильным». Взрослые записывают рассказ ребенка дословно, ничего не меняя. А сам ребенок рисует, как он это представляет. Это и зарядка, и плавание, и даже питание. «Буду закаляться». Здесь дети рассказывают о том, как нужно одеваться по погоде, не кутаться, проветривать комнату, ходить босиком, поливать на ножки прохладной водой и т.д. Можно также что-либо нарисовать.

«Полезные и вредные продукты». В двух колонках дети рисуют продукты, укрепляющие здоровье: овощи, фрукты, молоко, творог и др. А также продукты, наносящие здоровью вред: конфеты, сахар, жевательные резинки, газированная вода и др.

«Спорт и здоровье». Дети вырезают из журналов и газет картинки о спорте и приклеивают их на эту страницу дневничка.

«Уроки радости». Здесь говорится о праздниках, которые дети готовят в детском саду вместе с воспитателями и родителями: Пасха, Масленица, Рождество и др. Потом ребята могут нарисовать их или составить о них рассказ.

«Инструменты здоровья». На этой странице дети изображают предметы, которые несут здоровье.

«Инструменты болезни». Задание, противоположное заданию на предыдущей странице. Какие предметы вредят здоровью: нож, хлопушка, спички, телевизор и др.

«Мое настроение». Дети рисуют портреты друзей или сказочных героев, придавая им определенные эмоции или настроение: радость, грусть, злость, удивление.

«Здоровье — это ...». Данная страница заключительная в дневнике. Дети рассказывают, что значит быть здоровыми и что для этого необходимо делать. Это итог всей предшествующей работы.

Структура дневничка очень подвижна. В зависимости от задач, которые преследует педагогический коллектив, освещаемые темы могут дополняться другими или сокращаться. Работа должна проводиться с каждым ребенком отдельно в любое удобное время. Или это работа с родителями дома. Записывать рассказы нужно печатными буквами, чтобы дети в будущем могли прочитать свои мысли.

Разные виды работы дают возможность взрослому и ребенку проявить свою фантазию и инициативу. Работая с детьми младшего дошкольного возраста, нужно использовать только фотографии и рассказы детей. Но если ребенок проявит желание сделать рисунок, поддержать его.

Ценность записей, сделанных в «Дневничке-здоровячке», не в «правильности» оформления, а в их содержании.

## *Занятия с родителями*

Эффективность работы с родителями страдает от того, что мы не знаем проблем конкретной семьи, ее психологического состояния и Особенности родительского отношения к детям. Существует много приемов и способов диагностики семейного воспитания. Предлагаем педагогам использовать метод экспресс-диагностики родителей, выведенный нами в тематические блоки, который можно проводить со всеми родителями сразу в течение 20—30 мин и получать из него основную информацию о семье.

На основе результатов диагностики выявляются проблемные семьи, с которыми нужно проводить занятия по коррекции недостатков семейного воспитания.

*Цели:*

— ликвидировать причины негативного родительского отношения к детям;

— способствовать гуманизации отношений родителей с детьми.

*Задачи:*

- повысить чувствительность к ребенку;
- выработать адекватные представления о детских потребностях и возможностях;
- повысить уровень психолого-педагогической образованности;
- провести реорганизацию арсенала средств общения с ребенком.

*Предметы коррекции*

1. Методы общения в семье.
2. Авторитарное подавление ребенка.
3. Равнодушие родителей к проблемам ребенка.
4. Гиперсоциализация в отношении к ребенку. *Объекты коррекции:* родители социально и педагогически запущенных детей.

## БЛОК 1. МЕТОДЫ ОБЩЕНИЯ В СЕМЬЕ

### Занятие 1

*Цели:*

- сблизить и активизировать группы;
- подготовить родителей к ролевым играм.
- ◆ Знакомство с правилами функционирования тренинговой группы.
- ◆ Рассказ по кругу родителей о себе, своих трудностях, запросах и целях участия в группе. Попытка обсуждения семейных проблем.
- ◆ Психологическое упражнение (изобразить «бросание мяча, снежки, брызганье водой», передача по кругу благодарности, чувства злости, раздражения). ...
- ◆ Произнести (ласково, грубо) свое имя, имена своих детей.
- ◆ Выработка ритуала группового прощания.

### Занятие 2

*Цель:* скорректировать систему психологических взаимодействий в семье.

Отработка первых впечатлений друг о друге (техника «ассоциаций», «горячий стул»).

- ◆ Невербальные психологические приемы (движение в темноте, ролевая игра «Поводырь и слепец»), направленные на

сплочение группы, знакомство с помощью тактильных контактов.

- ◆ Темы родительских дискуссий: «Роль родительских ожиданий. Что они могут спровоцировать и породить у детей?», «Как наши страхи становятся страхами наших детей?».

- ◆ Ритуал группового прощания.

### Занятие 3

*Цель:* разрушать внутрисемейные стереотипы, способствовать созданию атмосферы благополучия.

- ◆ Обмен чувствами.

◆ Обсуждение темы «Оптимальная дистанция в общении с детьми».

- ◆ Наши конфликты с детьми. Проигрывание семейных конфликтов между родителями и детьми. Роль ребенка играет родитель. Делается групповой анализ.

- ◆ Ритуал группового прощания.

### Занятие 4

*Цель:* закрепить новые способы общения и взаимодействия родителей с детьми.

- ◆ Обмен впечатлениями от занятий.

- ◆ Упражнение «Просьбы и требования».

◆ Обсуждение рисунков «Родители в виде несуществующего животного».

## БЛОК 2. АВТОРИТАРНОЕ ПОДАВЛЕНИЕ РЕБЕНКА

### Занятие 1

*Цель:* скорректировать систему психологических воздействий в семье\*

- ◆ Психологические упражнения (передача по кругу рукопожатий, ободряющей улыбки).

- ◆ Психологический прием «смотри в глаза».

◆ Обсуждение темы «Личностная зависимость детей от родителей».

- ◆ Ритуал группового прощания.

### Занятие 2

*Цели:*

— разыграть ситуации внутрисемейного общения;

— обсудить характер взаимодействия родителей с ребенком.

- ◆ Основные темы дискуссий: «Ругань», «Насмешка», «Обзывание», «Пристыживание».

- ◆ Рольевые игры («Стеснительный ребенок», «Приказание»).
- ◆ Анализ рольевых игр, рефлексия.
- ◆ Ритуал группового прощания.

### Занятие 3

*Цель:* отработать новые позиции в общении с ребенком.

- ◆ Психологическая разминка. Игра «Восковая палочка».
- ◆ Упражнение (сидящий и стоящий).
- ◆ Мозговой штурм, где родители вместе с психологом ведут поиск способов выхода из сложившихся ситуаций (с учетом новой позиции общения с ребенком).
- ◆ Ритуал группового прощания.

## БЛОК 3. РАВНОДУШИЕ РОДИТЕЛЕЙ К ПРОБЛЕМАМ РЕБЕНКА

### Занятие 1

*Цель:* активизировать членов группы, помочь им сблизиться.

- ◆ Упражнения (бросание мяча по кругу, «идет дождь — один зонтик», призыв о помощи).
- ◆ Произнести (ласково, грубо) свое имя, имена своих детей.
- ◆ Дискуссия на тему «Проблемы ребенка.— проблемы родителей».
- ◆ Ритуал группового прощания.

### Занятие 2

*Цель:* повысить психолого-педагогическую грамотность родителей.

- ◆ Тема групповой дискуссии «Спокойствие против равнодушия».
- ◆ Ритуал группового прощания.

### Занятие 3

- ◆ Обмен внутренними чувствами, Игра «Горячий стул».
- ◆ Упражнение «Воспитание чувств ребенка», оценивание результата.

### Занятие 4

*Цель:* закрепить новые способы общения в семье.

- ◆ Обмен внутренними чувствами.
- ◆ Интерпретация психологом детско-родительских отношений в семьях по тесту «Кинетический рисунок семьи» и обсуждение рекомендаций родителям.

◆ Рольевая игра (в роли родитель). У ребенка возникла нужда о чем-либо поговорить. Родители отмахиваются от него. Обсуждение игры. Рефлексия.

◆ Упражнение «Последняя встреча». Закройте глаза и представьте, что занятия закончились. Вы идете домой. Подумайте о том, что вы не сказали группе, но хотели бы сказать. Откройте глаза и скажите это.

- ◆ Ритуал группового прощания.

## БЛОК 4.

## ГИПЕРСОЦИАЛИЗАЦИЯ В ОТНОШЕНИИ К РЕБЕНКУ

### Занятие 1

*Цель:* та же.

- ◆ Представление родителями на круге общения себя и своих трудностей, проблем. Называют свое имя со словом, ассоциирующим черту характера.
- ◆ Выполнение психологических игр.
- ◆ Презентация достоинств ребенка.
- ◆ Ритуал группового прощания.

### Занятие 2

*Цель:* развивать родительскую компетентность.

- ◆ Обсуждение темы методом групповой дискуссии «Четыре главных психологических момента в семейном воспитании».
- ◆ Ритуал группового прощания.

### Занятие 3

*Цель:* способствовать повышению самооценности родителей.

- ◆ Беседа-дискуссия «Самоценность, или Как мы относимся к себе?»  
\*
  - ◆ Упражнения.
  - ◆ Ощущение своей самооценности. (Вспомнить, когда сумели помочь ребенку справиться с какими-либо трудностями; день, когда слышали комплименты.)
  - ◆ Что значит ощутить свою малоценность? (Вы допустили какой-то досадный промах или совершили серьезную ошибку. Постарайтесь вернуться к тем чувствам, которые испытали.)
  - ◆ Сведения о самооценности ребенка родители передают через каждое слово, интонацию, прикосновение. Рольевые игры. Рефлексия.
  - ◆ Ритуал группового прощания.

*Цель:* закрепить новые способы общения в семье.

- ◆ Обмен внутренними чувствами.
- ◆ Игра «Поводырь и слепец».
- ◆ Обсуждение необходимой эмоциональной сдержанности в присутствии ребенка.
- ◆ Ролевая игра «Жертва». Обсуждение игры.
- ◆ Ритуал группового прощания.

Основной задачей психокоррекции в родительских группах является изменение неадекватных родительских позиций, адекватизация стиля воспитания, расширение осознанности мотивов воспитания в семье, оптимизация форм родительского воздействия в процессе воспитания детей.

Особое внимание уделяется коррекции эмоционального фундамента воспитания, необходимо научить родителей быть более сензитивными к своим детям, относиться к ним с пониманием, создавая атмосферу принятия, в которой ребенок может чувствовать себя в достаточной безопасности, чтобы исследовать другие аспекты собственной личности и другие способы взаимодействия с родителями.

Главным предметом коррекции становятся сфера сознания, самосознания родителей, система восприятия детей и отношений с ними, реальные формы взаимодействия в семье.

### *Примерное планирование работы с родителями на год*

Месяц	Возраст			
	Ранний	Средний	Старший	Подготовительный к школе
1	2	3	4	5
Сентябрь	Родительские собрания в группах. Тема «Задачи и содержание воспитательной работы на год». Заседание родительского комитета. Тема «Особенности назначения ДОУ»			Родительское собрание. Тема «Познай себя как родителя». Рисунки детей. Анкетирование
	Консультация на тему «Малыш и его игрушки»	Консультация на тему «Как учитывать в семье особенности детей»		

1	2	3	4	5
Октябрь	Папка-передвижка «Система оздоровления малышей»	Клуб «Здоровье детей». Семинар-практикум, по теме «Устройство мини-стадиона»	Папка-передвижка «Здоровый ребенок»	Папка-передвижка «Как научить детей чистить зубы»
Общее родительское собрание. Тема «Растить здорового ребенка»				
Ноябрь	Заседание клуба «Школа молодых матерей». Консультация юриста. Тема «Законодательство о браке и семье»			
	Клуб «Здоровье детей». Семинар на тему «Что можно использовать в межсезонье, чтобы не болеть»	Консультация на тему «Влияние коррекционных навыков на формирование здоровья детей»	Клуб «Здоровье детей». Семинар на тему «Как проводить закаливание детей дома». Заседание родительского комитета Просмотр занятия по теме (Формирование привычки к ЗОЖ)	Вечер отдыха для родителей и детей. Тема «Путешествие в страну Спортландия»
Анкетирование родителей. Тема «Общение в семье»				
Декабрь	Выставка мягкой игрушки. Ширма «Экссудативный диатез и яичная скорлупа»	Беседа с родителями по теме «Одежда и здоровье детей»	Родительское собрание на тему «Путешествие в страну Неболейка». Валеологическое шоу	Выставка рисунков на тему «Моя семья»
Консультация педагогов-специалистов. Родительский субботник «Сохрани тепло и уют в группах»				
Январь	Клуб «Здоровье детей». Семинар на тему «Какими растениями пользовались в старину при лечении ангины, насморка, кашля, простудных заболеваний»	Ширма «Отвести беду». Анкетирование родителей по проблеме «Охрана жизни и здоровья детей в семье»	Консультация на тему «Чистота — та же красота»	

Продолжение табл.

1	2	3	4	5
	Клуб «Здоровье детей». Семинар на тему «Физическое развитие детей»		Экскурсия с родителями в «Дворянское гнездо»	Вечер вопросов и ответов на тему «Психологическая готовность ребенка к школе»
Февраль	Консультация на тему «Организация сна»	Встреча с врачами-специалистами (фтизиатром, хирургом, гинекологом)	Клуб «Здоровье детей». Семинар на тему «Как организовать спортивный досуг ребенка в выходные дни»	Клуб «Здоровье детей». Устный журнал «Искусство быть здоровым»
Март	Консультация на тему «Вместе с ребенком всей семьей»	Клуб «Здоровье детей». Семинар на тему «Осторожно — грипп»	Ширма «Период выздоровления»	Ширма «Отец — пример в воспитании у детей привычки к здоровому образу жизни». Родительское собрание в форме «круглого стола». Семинар на тему «10 заповедей родительства»
Апрель	Клуб «Здоровье детей». Семинар на тему «Здоровье ребенка в ваших руках»	Тема «Будь здоров, малыш». Обмен опытом по проблеме «Закаливание»	Ширма «Период выздоровления»	Консультация по теме «Половое воспитание в семье». Вечер развлечений с родителями. Тема «Неразлучные друзья — взрослые и дети»
	Анкетирование родителей. Экологический субботник. Групповые родительские собрания			

Окончание табл.

1	2	3	4	5
Май			Клуб «Здоровье детей». Семинар на тему «Окружающая среда и здоровье ребенка». Игра «Счастливый случай»	
	Общее родительское собрание на темы: «Об итогах работы за год», «Летне-оздоровительная работа». Отчет о работе родительского комитета			
Июнь	Инструктаж персонала ДОУ на тему «Охрана жизни и здоровья детей в летний период». Информация для родителей «Летне-оздоровительные мероприятия в детском саду». «Марафон». Цель: провести благотворительную акцию			
	Физкультурный праздник «Здравствуй, лето!»			
Июль	Ширма «Будьте внимательны, родители!» Цель: способствовать охране жизни и здоровья детей. Лекции специалистов на темы: «Профилактика желудочно-кишечных заболеваний», «Предупреждение дорожно-транспортного травматизма», «Поведение ребенка на воде»			
Август	Санбюллетень. Темы: «Ядовитые грибы», «Лекарственные растения». Заседание родительского комитета. Повестка дня: «Подготовка ДОУ к работе в новом учебном году»			

# ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

## Занятия «Здравствуйте, дети»

В процессе развития коммуникативных навыков особое внимание должно уделяться формированию личностных качеств детей, их чувствам, эмоциям.

Содержание деятельности должно быть направлено на воспитание у детей уважительного отношения к себе и окружающим, терпимости к мнению собеседника, умения пойти на компромисс в нужной ситуации.

Когда человек счастлив и находится в мире с самим собой, он переносит эти чувства на взаимоотношения с окружающими. Предлагаемый нами курс поможет детям не только овладеть средствами коммуникации, но и позволит им понять, что между мыслями, чувствами и поведением в процессе общения существует тесная связь и что эмоциональные проблемы связаны не только с определенными ситуациями, но и с их первым восприятием и пониманием.

*Цель:* формировать у детей навыки самостоятельной деятельности, социальной ответственности, способности чувствовать и понимать себя и других.

### *Задачи:*

- научить детей понимать себя и уметь быть в мире с самим собой;
- воспитывать интерес к окружающим, развивать чувства понимания и сопереживания другим людям;
- развивать адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей;
- совершенствовать навыки общения в различных жизненных ситуациях (со сверстниками, педагогами, родителями, окружающими людьми);
- формировать умения и навыки практического владения выразительными движениями (мимика, жесты, пантомимика);
- повысить уровень самоконтроля в процессе общения с людьми;
- вырабатывать чувство терпимости к мнению собеседника;

- формировать положительные черты характера, способствующие лучшему взаимопониманию между людьми;
- развивать творческие способности в процессе коммуникативной деятельности;
- провести коррекцию нежелательных черт характера и поведения у детей.

*Основные методы обучения:* наблюдение, свободное и тематическое рисование, упражнения творческого характера, этюды, импровизация, игры: сюжетно-ролевые, словесные, подвижные, дидактические, музыкальные, чтение художественной литературы, сочинение историй, беседы, рассказ педагога и рассказы детей, мини-конкурсы.

### Тематическое планирование в разных возрастных группах

Тема занятия	Задачи	Содержание
1	2	3
<b>Вторая младшая группа</b>		
1. Восприятие мира	Познакомить детей с органами чувств (глаза, уши, нос, руки, ноги)	Научить называть органы чувств в игровой и стихотворной форме. Использование потешек: «Ножки, ножки», «Большие ноги шли по дороге». Дидактические игры: «Что есть у игрушки», «Что делает девочка», «Купаем куклу», «Укладываем спать». Рассматривание детских фотографий
2. Общение с животными и растениями	Расширить представления детей о животных и растениях, о взаимодействии человека с природой	Рассматривание живого объекта или картины с изображением животного, растения. Дидактическая игра «Назови, что это». Упражнения имитационного характера: «Покажи кошку», «Скажи, как собака», «Живая игрушка». Тренировочные упражнения: «Пожалей собачку», «Подарок». Подвижные игры: «Лошадки», «Птички и котята»
3. Язык чувств. Язык жестов и движений	Познакомить с основными мимическими движениями (весело, грустно). Научить различать настроение человека по мимике	Рассматривание портрета с определением настроения по мимике лица. Дидактические игры: «Две маски», «Пиктограмма». Этюды: «Грустный клоун», «Веселый клоун»

1	2	3
4. Как я понимаю то, что помню	Развивать зрительную, слуховую, тактильную память	Дидактические игры: «Волшебный мешочек», «Что исчезло», «Слушай и повторяй», «Пять картинок», «Пять слов»
5. Это — я!	Помочь ребенку определиться в предметном мире, осознать свое тело, ограничить себя как единицу мира	Дидактические игры: «Зеркало», «Что есть у куклы». Упражнение «Покажи свой нос, глаза и т.д.». Подвижная игра «Найди свое место»
6. Мое настроение	Повысить общий эмоциональный фон и улучшить психологический микроклимат в группе. Развивать чувство собственной значимости	Создание «Доски настроения» в группе. Беседа на темы: «Когда тебе весело», «Когда тебе грустно». Чтение художественной литературы
7. Разговор взглядов (умение общаться)	Познакомить со способами построения процесса коммуникации. Формировать умение слушать и слышать другого	Дидактические игры: «Клубочек», «Угадай-ка», «Пугало», «Подарок», «Комплименты»
8. Семья	Показать ребенку взрослый мир, его доброту, гуманное отношение друг к другу, научить вступать в контакт со взрослыми, формировать чувство семьи	Беседа «Моя семья». Рассматривание семейных фотографий. Сюжетно-ролевые игры: «Семья», «Чаепитие», «Дочки-матери». Этюды: «Дружная семья», «Заговор». Совместное с родителями выполнение заданий
9. В магазине	Дать знания о правилах поведения в магазине	Беседа на тему «Магазин». Сюжетно-ролевая игра «Магазин». Чтение художественной литературы по теме
10. На улице	Познакомить с транспортом. Дать знания о правилах поведения в транспорте	Дидактическая игра «Назови, что это». Сюжетно-ролевая игра «Поездка на дачу»

1	2	3
11. Что такое хорошо и что такое плохо	Формировать представления о хороших и плохих поступках	Чтение художественной литературы. Беседа на тему «Хорошие и плохие герои сказок». Этюды: «Злая Баба Яга», «Добрая царевна»
12. Умей расслабиться	Познакомить с приемами расслабления	Этюды: «Кулачки», «Загораем», «Каждый спит»
13. Будь внимателен	Развитие внимания	Дидактические игры: «Что изменилось», «Съедобное — несъедобное», «Сделай так же», «Рыболов»
14. Хозяин своего «я»	Формирование умения управлять своим поведением	Беседа на тему «Как поступить»
15. Волшебные слова	Познакомить с правилами поведения и общения	Беседа на тему «Будь вежливым». Дидактические игры: «День рождения», «Уроки доброты»
16. Поведение за столом	Познакомить с правилами поведения за столом	Сюжетно-ролевые игры: «День рождения», «Моя семья»
17. Мальчик и девочка	Формировать представления о принадлежности к определенному полу	Рассматривание одежды для девочек и мальчиков. Дидактические игры: «Кто это?», «Узнай по голосу»
<b>Средняя группа</b>		
1. Восприятие мира	Продолжать работу по формированию представлений о своем теле	Дидактические игры: «Покажи и назови», «Узнай по голосу». Беседа на тему «Волшебные помощники»
2. Мудрость природы	Продолжать знакомить детей с живой природой	Рассматривание картины из серии «Домашние животные», «Дикие животные». Подвижные игры: «У медведя в бору», «Лохматый пес». Упражнения имитационного характера. Наблюдение в уголке природы
3. Язык чувств. Язык жестов и движений	Продолжать знакомить детей с основными мимическими движениями. Показать взаимосвязь чувств с мимическими движениями	Работа с карточками «Пиктограмма». Упражнения на развитие мимических движений

Продолжение табл.

1	2	3
4. Как я понимаю то, что помню	Способствовать развитию памяти	Дидактические игры: «10 картинок», «Слова», «Что исчезло», «Запомни порядок», «Художники»
5. Это —я!	Создать условия для тренировки психических функций ребенка в двигательной, эмоциональной, коммуникативной сфере	Психотехника: «Игры гномов», «Магазин игрушек», «Баба Яга»
6. Мир моих фантазий	Развивать воображение, творческую активность	Отгадывание загадок. Дидактические игры: «На что похоже», «Бывает, не бывает». Задание «Волшебные кляксы»
7. Мое настроение	Развивать навык саморефлексии	Рисование на темы: «Веселый праздник», «Мне грустно»
8. Разговор взглядов	Формировать коммуникативные умения	Подвижные игры: «Паровозик с клоунами», «Смелые мышки», «Кто за кем». Театрализованные игры: «Три поросенка», «Брыкаются лошадки»
9. Мой друг	Воспитывать чувства дружбы, взаимопомощи	Беседа «Мой друг». Дидактические игры: «Фотографии друзей», «Выставка портретов друзей»
10. Мой день рождения	Формировать навыки гостеприимства	Беседа «Мой день рождения». Дидактическая игра «Подарок». Рисование на тему
11. Мы смеемся	Развивать умение видеть смешное	Словесная игра «Отгадывание небылиц». Чтение художественной литературы юмористического характера. Составление детьми рассказа «Веселый случай»
12. Урок мудрости	Продолжать формировать знания о правилах поведения и общения со взрослыми, учить вступать с ними в контакт	Рисование на тему «Моя семья». Сюжетно-ролевые игры: «Моя семья», «Чаепитие», «Прием гостей». Этюды: «Дружная семья», «Заговор»
13. В магазине	Закрепить умение вести себя в магазине	Сюжетно-ролевая игра «Магазин». Лепка, рисование на тему «Продукты». Экскурсия в магазин

Продолжение табл.

1	2	3
14. На улице	Продолжать знакомить с транспортом, формировать знания о правилах поведения в транспорте	Дидактические игры: «Четвертый лишний», «Назови одним словом». Подвижная игра «Воробышек и автомобиль». Сюжетно-ролевая игра «Поездка на автобусе». Рисование транспорта
15. Что такое хорошо и что такое плохо	Формировать представления о хороших и плохих поступках, развивать навыки эффективного поведения	Музыкальная игра «Театр масок». Этюды: «Добрый клоун», «Злюка», «Эгоист»
16. Конфликт	Формировать умения разрешать конфликтные ситуации	Терапевтические упражнения: «Воробьиная семья», «Пчелка», «Кошки», «Капризная лошадка»
17. Умей расслабиться	Развивать навыки расслабления	Этюды: «Кулачки», «Олени», «Штанга», «Каждый спит», «Пружинки», «Дождик»
18. Будь внимателен	Развивать внимание	Дидактические игры: «Какого цвета не стало», «Тишина», «Найди такую же форму», «Телефон», «Незнайкины небылицы»
19. Хозяин своего «я»	Развивать произвольность поведения	Словесные игры: «Смелые мышки», «Лохматый пес». Подвижная игра «Лисонька, где ты?»
20. Культура общения	Формировать знания о правилах поведения в различных ситуациях	Сюжетно-ролевые игры: «Чаепитие», «В театре», «В магазине», «День рождения»
21. Девочка и мальчик	Формировать представление о различии и сходстве полов	Дидактическая игра «Узнай по голосу, по описанию». Подвижная игра «Зеркало». Тематическое рисование
<b>Старшая и подготовительная к школе группы</b>		
1. Восприятие мира	Закрепить знания об органах чувств, их значении в процессе коммуникации	Беседа об органах чувств и их значении в жизни человека. Рассматривание фотографий с описанием внешнего облика. Подвижная игра «Построй в ряд»

Продолжение табл.

1	2	3
2. Знакомство с животными и растениями	Научить ребенка видеть взаимосвязь между человеком и природой. Воспитывать любовь ко всему живому	Беседа «Человек и природа». Рассказы детей о любимых животных, растениях. Интеллектуальные игры: «Веселый зоопарк», «Угадай, кто это?». Заполнение «Дневника жизни». Тема «Домашний любимец»
3. Язык чувств. Язык жестов и движений	Формировать умения и навыки практического владения выразительными движениями (мимика, пантомимика). Развивать способность понимать собственное и чужое эмоциональное состояние по мимике, пантомимике и уметь передать свои чувства другому доступными средствами	Этюды на развитие выразительности жеста, эмоциональных состояний, изучение поз, походки, мимики. Игры на распознавание и передачу эмоциональных состояний по мимике: «Угадай и собери», «Назови и покажи», «Глаза в глаза», «Кто лучше?». Заполнение «Дневника жизни» («Чему я радуюсь?», «От чего я огорчаюсь?»)
4. Как я понимаю то, что помню (о памяти)	Провести диагностику всех видов памяти у ребенка	Диагностика развития памяти с учетом возраста. Групповые задания, игры, упражнения на развитие памяти. Интеллектуальные игры: «Дощечки», «Пиктограмма», «10 картинок», «10 слов»
5. Это — я	Способствовать гармонизации образа «я». Помочь ребенку познать свой внутренний мир. Сформировать чувство самооценности	Беседа на тему «Твое имя». Подвижные игры: «Я и мой тезка», «Самый, самый», «Волшебный стул». , Заполнение «Дневника жизни». Темы «Это — я», «Я — маленький», «Мой рост, вес»
6. Я — волшебник	Развивать эмоциональное самовыражение. Помочь ребенку определить собственные чувства, переживания	Словесные и музыкальные игры: «Чувства», «Мир чувств», «Звериные чувства», «Волшебный мешочек». Дидактические игры: «Чего я боюсь?», «Мои достижения»

Продолжение табл.

1	2	3
7. Мир моих фантазий	Развивать рефлексию, творческое воображение, способность к творческой деятельности	Беседа по теме. Рисование на тему «Я в волшебной стране». Заполнение «Дневника жизни». Тема «Моя мечта». Подвижные и интеллектуальные игры: «Тяни-толкай», «Необычное животное», «Фантастические гипотезы»
8. Мое настроение	Развивать чувство собственной значимости, навыки саморефлексии. Повысить общий эмоциональный фон и улучшить психологический климат в группе	Минутка вхождения в день. Рисование на темы: «Хорошее настроение», «Грустное настроение». Рассказ на темы: «Когда у меня хорошее настроение, то я ...», «Как определить, какое настроение у человека?»
9. Разговор взглядов	Способствовать развитию эмпатии, рефлексии, положительного микроклимата в группе. Обучать детей формам коллективного общения, формирование нравственных качеств и новых навыков взаимоотношения в группе	Занятие на темы: «О дружбе», «Мы все знаем и умеем». Подвижные и интеллектуальные игры: «Найди свою половину», «Клеевой дождик», «Ищем клад», «Художники», «Хоровод»
10. Мой ДРУГ	Воспитывать чувства дружбы и взаимопомощи	Беседа на тему «Мой друг». Словесные игры: «Фотографии друзей», «Выставка портретов друзей». Заполнение «Дневника жизни». Тема «Мои друзья». Моделирование и анализ проблемных ситуаций. Этюд «Встреча с другом»
11. Мой день рождения	Дать детям знания о том, как принимать гостей, дарить подарки, веселиться вместе с друзьями	Заполнение «Дневника жизни». Тема «Мой день рождения». Рассказы детей на тему. Музыкальные игры: «Волшебный стул», «Подарок»

Продолжение табл.

1	2	3
12. Мы — веселые друзья	Развивать чувство юмора, научить детей понимать смешное и учиться шутить самому	Задание на темы: «Отгадывание небылиц», «Смешная история». Чтение художественной литературы юмористического содержания. Составление смешных историй. Рисование на тему «Смешная страна»
13. Урок мудрости	Показать ребенку взрослый мир, его доброту	Заполнить «Дневник жизни»
14. Моя семья	Учить пониманию чужих поступков и уменью активно вступать в контакт со взрослыми, формировать чувство «семьи»	Детско-родительская игра «Моя семья». Подвижные и интеллектуальные игры: «Найди свой цветок», «Цветик-семицветик», «Апельсин»
15. Поведение в общественных местах	Сформировать навыки поведения в общественных местах	Беседа на тему «Правила поведения в магазине». Сюжетно-ролевая игра «Магазин». Тематическое рисование
16. На улице	Закрепить представление о правилах поведения в транспорте	Беседа на тему «Поведение в транспорте». Решение проблемных ситуаций. Сюжетно-ролевая игра «Поездка на поезде, автобусе, в трамвае». Тематическое рисование на тему «Транспорт»
17. Мой любимый герой	Сформировать представление о примере для подражания	Рассказы детей на тему «Кто такие герои». Тематическое рисование. Мини-конкурс «Мой герой»
18. Что такое хорошо, что такое плохо	Дать представление о плохих и хороших поступках. Отработать навыки поведения	Решение проблемных ситуаций. Этюд: «Часовой», «Добрый мальчик», «Хочу, и все», «Эгоист», «Ябедник», «Злюка», «Кривляка». Дидактические игры: «Два друга», «Три характера», «Чертеночек», «Мальчик наоборот», «Мой двойник». Рисование на тему «Злой и добрый»

Окончание табл.

1	2	3
19. Конфликты, поведение в трудных ситуациях	Отрабатывать навыки разрешения конфликтных ситуаций	Решение проблемных ситуаций. Подвижные игры: «Мир наоборот», «Смешные клоуны», «Кошки», «Цветик-семицветик»
20. Умей расслабиться	Научить детей приемам расслабления	Тренинг мышечного расслабления. Подвижные игры: «Дождь в лесу», «Подснежник»
21. Будь внимателен	Развивать внимание	Дидактические и интеллектуальные игры: «Заметить все», «Ищи безостановочно», «Запоминай порядок», «Маленькие обезьянки», «Пуговицы»
22. Хозяин своего «я»	Развивать способности к самостоятельным оценкам своих достижений	Графические диктанты. Подвижные игры: «Разнеси письма», «Приказ командира», «На фабрике», «Варежки», «Магазин спортивной одежды»
23. Вежливый разговор	Познакомить с правилами общения и поведения	Игры-ситуации: «Кот, петух и лиса», «Теремок», «Сорока и медведь», «Лиса и петух». Словесные игры: «Уроки сказки», «Подарки друг другу». Сюжетно-ролевые игры: «Интервью», «Звуковое письмо»
24. Поведение за столом	Познакомить с правилами поведения за столом	Моделирование ситуаций: «Гости», «День рождения». Сюжетно-ролевая игра «Праздничный обед». Музыкальная игра «Буратино»
25. Телефон	Обучить правилам общения по телефону	Беседа по теме. Сюжетно-ролевая игра «Зазвонил телефон». Моделирование ситуаций
26. Мальчик и девочка	Дать понятие о половых различиях людей. Развивать полоролевою идентификацию. Закрепить правила поведения с противоположным полом	Беседа «Мальчик и девочка». Сюжетно-ролевые игры: «Семья», «Дочки-матери». Подвижные игры: «Джентльмены», «Горячий стул», «Комплименты». Чтение художественной литературы об уважительном отношении к женщинам, о мужественных поступках

## Коррекционно-развивающая работа для детей с нарушениями речи

Рассмотрим на примере коррекционного обучения детей средней группы с ОНР I степени, включающего в себя технологии, направленные на оздоровление ребенка в целом.

Как правило, речевые нарушения не возникают на фоне полного здоровья. Большинство детей с нарушениями речи имели различные отклонения во время внутриутробного развития, катальные патологии или серьезные заболевания в первые годы жизни.

Нарушения речи отражаются на психическом развитии ребенка, формировании его личности и поведения. Именно поэтому коррекционная работа должна способствовать не только исправлению речевых нарушений, но и оздоровлению всего организма ребенка, способствовать его полноценному психическому, физическому и личностному развитию.

В связи с этим данная программа ставит перед собой две основные задачи: развивать речь ребенка и проводить общую оздоровительную работу.

Первая задача предусматривает развитие всех сторон речи: произношения, лексико-грамматического строя речи, связной речи, вторая — укрепление физического здоровья (зрение, слух, осанка и т.д.).

Эти задачи решаются логопедом в тесном контакте с воспитателями, а также другими специалистами: психологом, инструктором по физической культуре, музыкальным руководителем, валеологом, инструктором по ЛФК, массажистом.

В данной программе представлено обследование детей трехлетнего возраста, содержание коррекционного обучения по периодам, а также календарно-тематическое планирование.

Планирование рассчитано на учебный год. В первые три недели сентября проводится обследование детей. В июне ведется индивидуальная работа.

Отбор лексических тем происходит с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Поскольку оздоровление необходимо начинать со знакомства ребенка с собой, в содержание коррекционного обучения введена лексическая тема «Я узнаю себя». Изучая ее, дети познают себя, знакомятся с другими детьми в группе.

Нами представлен материал по развитию лексики, грамматики, нормализации звукопроизношения, совершенствованию навыков звукового и слогового анализа, общей речевой практики.

В календарно-тематическом планировании большинство занятий сочетают в себе лексическую тему и упражнения для развития звукового и слогового анализа.

Изучению каждой темы можно посвятить одно, два или три занятия, в зависимости от объема изучаемого материала. На всех занятиях проводится дыхательная, артикуляционная, пальчиковая гимнастика, постепенно включается в занятия самомассаж языка, лица, рук. Обязательно используются физкультминутка (в том числе и с мячом), гимнастика для глаз, паузы для релаксации, ведется работа над темпом, ритмом речи, четкостью дикции, интонацией, выразительностью. Обращается внимание на осанку детей (сидя, стоя) в ходе занятий и вне их. Развиваются слуховое и зрительное внимание, зрительная и словесная память, образное и логическое мышление, воображение.

Все занятия проходят в игровой форме, так как игра является ведущей деятельностью в этом возрасте.

### *Коррекционно-развивающее обучение в средней речевой группе*

*Первый период обучения:* сентябрь, октябрь, ноябрь.

Фронтальные занятия по формированию лексико-грамматических средств языка, развитию связной речи и произношению проводятся два раза в неделю, а индивидуальные — ежедневно.

Содержание коррекционного обучения включает в себя:

- обобщение первичных представлений детей об осени по существенным признакам сезона, введение в речь наречий, обозначающих состояние погоды, прилагательных: *хмурый, дождливый*;
- расширение представления детей об овощах и фруктах с помощью сенсорного обследования, введение в словарь существительных, называющих овощи и фрукты;
- конкретизацию представлений детей о диких и домашних животных, перелетных птицах осенью, введение в словарь существительных, называющих животных, птиц;
- закрепление в речи детей существительных с обобщающим значением по изученным темам;

- упражнение в употреблении существительных с суффиксами *-онок, -енок, -ат, -ят*;
- введение в словарь прилагательных, называющих основные цвета;
- употребление в речи имен существительных в форме единственного и множественного числа по изучаемым темам;
- знакомство ребенка с самим собой и другими детьми в группе (знать о себе и других детях: имя, пол, возраст, индивидуальные особенности — голос, цвет волос и глаз);
- обучение ребенка пониманию своего состояния: удовольствие, радость, страх, грусть, определение состояния человека по мимике лица, тембру голоса;
- согласование слов в предложении в роде, числе, падеже;
- закрепление в речи простых предлогов *на, с, в, из*;
- упражнение в употреблении множественного числа имен существительных в родительном падеже;
- образование и использование в речи существительных с уменьшительно-ласкательными суффиксами;
- умение различать живые и неживые предметы;
- совершенствование фразовой речи, повторение за взрослыми рассказов-описаний, загадок-описаний из двух-трех предложений.

При подборе лексического материала логопед ориентируется на следующие темы: «Я узнаю себя», «Ранняя осень», «Овощи», «Фрукты», «Сад, огород», «Золотая осень», «Сезонная одежда, обувь», «Животные наших лесов осенью», «Перелетные птицы», «Домашние животные осенью», «Поздняя осень».

На занятиях по развитию звуковой стороны речи осуществляется:

- знакомство с гласными звуками;
- уточнение произношения гласных звуков: [а], [у], [и], [о];
- выделение из ряда звуков гласных: [а], [у], [и], [о];
- упражнение детей в анализе на слух слияний гласных звуков: [ау], [уа], [иа], [аи], [ио], [иу], [оу];
- выделение начальных ударных гласных в словах.

Индивидуальные занятия по произношению планируются ежедневно. В это время осуществляется:

- уточнение произношения гласных звуков, а также согласных: [м], [п], [т], [к], [г], [в], [д] и их мягких вариантов;
- подготовка артикуляционного аппарата к постановке свистящих звуков с помощью артикуляционной гимнастики и массажа;
- постановка свистящих звуков.

На всех занятиях ведется:

- работа по выработке правильного физического и речевого дыхания, над плавностью речи и мягкостью голоса;
- работа над четкостью дикции, модуляцией голоса, интонационной выразительностью речи;
- совершенствование мимики (удивление, радость, испуг, злость);
- работа над мелкой и общей моторикой с использованием коррекционных мячей, определение размера, запаха, упругости;
- развитие зрительного и слухового внимания, памяти, мышления, воображения.

*Второй период обучения:* декабрь, январь, февраль.

Фронтальные занятия по формированию лексико-грамматических средств языка проводятся два раза в неделю, по формированию звукопроизношения — один раз в неделю (в некоторых случаях эти виды занятий удобно совмещать). Индивидуальная работа ведется ежедневно.

Содержание занятий по формированию лексико-грамматических средств языка включает в себя:

- обучение пониманию половых различий детей в группе (я — девочка, мы — девочки, я — мальчик, мы — мальчики), различение детей по одежде, причёске, другим особенностям;
- знакомство ребенка со своим телом (учить понимать значение каждой части своего тела — рук, ног, ушей, головы, туловища);
- обобщение и расширение представлений детей о явлениях неживой природы зимой, введение в речь существительных: *мороз, метель, снегопад, сугроб*; прилагательных: *белый, снежный, пушистый*; наречий: *морозно, снежно*;
- расширение представлений о разнообразии птиц и их общих признаках, введение в речь существительных, называющих зимующих и домашних птиц;
- уточнение представлений об образе жизни диких и домашних животных зимой, установление простейших связей между зимними условиями и особенностями поведения зверей;
- расширение представлений детей о новогоднем празднике, закрепление в речи существительных: *карнавал, хоровод, гирлянда, украшение, Снегурочка*;
- закрепление в речи детей существительных с обобщающим значением: *посуда, продукты питания, игрушки*,

*мебель, части тела, семья*; употребление в речи имен существительных в форме единственного и множественного числа, называющих игрушки, продукты питания, предметы посуды, мебель, части тела;

- закрепление умения согласовывать слова в предложении в роде, числе, падеже;
- закрепление в речи простых предлогов;
- образование и использование в речи простых относительных прилагательных;
- закрепление умения строить предложения из двух-трех слов, повторять рассказ из двух-трех предложений, составлять рассказы и загадки-описания о птицах, игрушках;
- различение на слух существительных мужского и женского рода.

Используется лексический материал по темам: «Зима», «Посуда», «Продукты питания», «Новогодний праздник», «Рождество», «Игрушки», «Зимующие птицы», «Домашние птицы», «Знакомство со своим телом», «Мебель», «Семья».

На фронтальных занятиях по формированию произношения осуществляется:

- подготовка артикуляционного аппарата к постановке звуков всех групп при помощи артикуляционной гимнастики и массажа;
- знакомство с согласными звуками;
- закрепление в речи чистого произношения гласных: [а], [о], [и], [у] и наиболее легких согласных звуков: [м], [т], [п], [к] и их мягких вариантов;
- различие твердых и мягких согласных;
- выделение из ряда звуков гласных и согласных: [м], [т], [п], [к], [м'], [п'], [к'];
- дифференциация звуков: [т—п], [т—к], [т—п—к];
- анализ слогов: *ма, ам, ум, та, от, пи, ки*.

На индивидуальных занятиях — постановка и автоматизация висящих и шипящих звуков.

*Третий период обучения:* март, апрель, май.

Фронтальные занятия по формированию лексико-грамматических средств языка и развитию связной речи проводятся два-три раза в неделю, по формированию звуковой стороны речи один-два раза в неделю. Общее количество фронтальных занятий в неделю — четыре.

Содержание занятий по формированию лексико-грамматических средств включает в себя:

- познание своих особенностей и знакомство с другими детьми (уметь различать мальчиков и девочек по

одежде, причёске; знать, чем мы отличаемся от животных);

- обучение ребенка выражению своих чувств в общении с детьми и взрослыми;
- уточнение представлений о признаках весны;
- закрепление знаний основных цветов и их оттенков;
- знакомство с первыми осенними цветами;
- знакомство с профессиями мам;
- знакомство с цветущими комнатными растениями, уточнение представлений о биологических процессах в природе;
- расширение представлений о жизни диких и домашних животных весной, о труде людей по уходу за домашними животными;
- расширение представлений о птицах, их образе жизни, установление связей между изменением природных условий и прилетом птиц;
- знакомство с образом жизни насекомых, обучение умению различать их;
- закрепление знаний детей о правилах дорожного движения, расширение представлений о родном городе, улице;
- закрепление в речи пройденных предлогов *на, с, в, из, по*;
- продолжение работы над умением согласовывать слова в предложении в роде, числе, падеже;
- употребление в речи повелительного наклонения глаголов: *идти, бежать, лежать*;
- упражнение в пересказе текстов из двух-трех предложений;
- обучение детей поддержанию беседы: умению задавать вопросы и отвечать на них.

Используется лексический материал по темам: «Мамин праздник», «Профессии наших мам», «Весна, периоды весны», «Перелетные птицы», «Профессии: продавец, почтальон», «Транспорт», «Профессии на транспорте», «Комнатные растения», «Насекомые», «Наш город, моя улица», «Правила дорожного движения», «Я узнаю себя», «Лето».

Фронтальные занятия по формированию звуковой стороны речи предусматривают следующую работу:

- закрепление в речи чистого произношения гласного звука [ы], согласных: [х], [д] и их мягких вариантов;
- закрепление умения различать на слух слова с начальными ударными гласными: *а, у, и, о*;
- продолжение работы над выделением гласных: [а], [у], [и], [о], [ы] и согласных: [м], [т], [к], [х], [д] из ряда звуков, в словах;

- согласных: [м], [т], [к], [х], [д] из ряда звуков, в словах;
- выделение конечных гласных: [а], [у], [и], [о], [ы] и согласных: [п], [т], [к], [м], [д], [х] в словах;
- упражнение детей в анализе слогов и слов: *ап, па, уп, ип, пи, их, хи, дом, дым, кот, Дима*;
- закрепление представлений о гласных и согласных, твердых и мягких звуках.

Основная задача индивидуальных занятий заключается в первоначальном формировании звуковой стороны речи, что включает в себя:

- работу по подготовке артикуляционного аппарата к постановке всех групп звуков;
- завершение процесса автоматизации свистящих звуков в речи у детей;
- постановку шипящих звуков;
- коррекцию слоговой структуры слова;
- развитие фонематического восприятия.

На всех занятиях продолжается работа по воспитанию правильного речевого дыхания, над плавностью речи и мягкостью голоса, четкостью дикции, развитием всех психических процессов.

### Календарный план проведения фронтальных логопедических занятий в средней группе

№ п/п	Тема	Подготовка к звуковому анализу	Лексико-грамматические ИФЫ и упражнения	Связная речь	Оздоровительные технологии
1	2	3	4	5	6
I период (сентябрь, октябрь, ноябрь)					
1	Знакомство с веселым язычком «Я узнаю себя»	Развитие слухового внимания	Дидактические игры: «Назови мое имя», «Девочки — мальчики»	Развитие понимания речи	Артикуляционная гимнастика. Пальчиковая гимнастика: «Оденем перчатки», «Помоем ручки», Физкультминутка «Буратино»

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
2	«Ранняя осень»	Развитие слухового внимания	Называние признаков сезона (с помощью логопеда)	Развитие понимания речи	Артикуляционная гимнастика. Пальчиковая гимнастика «Осенние листья». Физкультминутка «Листья» (координация речи с движением)
3	«Ключевые Буратино в стране овощей»	Развитие слухового внимания	Дидактические игры: «Назови любой овощ», «На что похожа геометрическая фигура», «Один — много»	Ответы на вопросы	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка. Пальчиковая гимнастика. Игра «Узнай овощ» (развитие глубокого вдоха). Физкультминутка «Буратино» (координация речи с движением). Гимнастика для глаз
4	«Буратино в городе гласных звуков». Звук [а]. «Фрукты»	Словесная игра «Кто внимательней» (выделение звука [а] из ряда гласных звуков). Подбор слов со звуком [а]	Дидактические игры: «Скажи ласково», «Собери урожай», «Один — много»	Ответы на вопросы	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка. Пальчиковая гимнастика «Компот». Игры: «Узнай фрукт» (развитие глубокого вдоха), «Укачай куклу» (преодоление твердой атаки гласных). Гимнастика для глаз
5	«Путешествие в город гласных звуков». Звук [у]	Словесная игра «Кто внимательней» (выделение звука [у] из ряда гласных звуков). Подбор слов со звуком [у]	Дидактические игры «Сад — огород», «Что где растет?»	Ответы на вопросы	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка. Пальчиковая гимнастика «Апельсин». Физкультминутка «Что где растет?» (развитие ориентировки в пространстве, внимания). Игра «Поезд» (преодоление твердой атаки гласных)

1	2	3	4	5	6
6	Звуки И, [у]. «Золотая осень»	Выделение звуков [а], [у] из ряда гласных звуков, из звуко-четаний [ау], [уа]. Словесные игры: «Живые звуки», «Подарим картинку куклам». Подбор картинок на звуки [а], [у]	Дидактическая игра «Назови месяц». Загадки на тему «Признаки золотой осени»	Заучивание стихотворения «Осень»	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка. Пальчиковая гимнастика «Осенние листья». Упражнение «Лесенка» (пение гласных звуков, преодоление твердой атаки гласных, развитие длительного выдоха). Физкультминутка с фитболом «Летает — не летает»
7	«Путешествие в город гласных звуков». Звук [и]. «Одежда, обувь»	Выделение звука [и] из ряда гласных звуков. Словесная игра «Живые звуки». Подбор картинок на звук [и]	Дидактические игры: «Оденем куклу на прогулку», «Третий лишний». Загадки, связанные с названием частей одежды	Ответы на вопросы в игре «Третий лишний»	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка. Пальчиковая гимнастика «Кулак — ладонь — ребро». Минутка расслабления (дыхательное упражнение «Дудочка») Физкультминутка «Сапожки»
8	«Живые и неживые предметы»	Развитие слухового внимания	Подвижная игра «Живое и неживое» (игра с мячом-фитболом)	Ответы на вопросы: кто это? что это?	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка. Пальчиковая гимнастика «Дружба» (развитие физиологического дыхания). Физкультминутка «Девочки и мальчики»
9	«Числительные один, одна». «Перелетные птицы»	Развитие слухового внимания	Словесная игра «Назови перелетную птицу». Части тела птиц	Проговаривание словосочетаний с количественными числи-	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка. Дыхательное упражнение «Воздушный шарик».

1	2	3	4	5	6
				тельными один, одна	Физкультминутка с фитболом «Летает — не летает». Пальчиковая гимнастика «Дружба»
10	«Путешествие в город гласных звуков». Звук [о]. «Дикие животные осенью»	Выделение звука [о] из ряда гласных звуков, в звуко-четаниях. Словесная игра «Живые звуки». Подбор слов на звук [о]	Дидактические игры: «Кто живет в лесу?», «Назови детеныша», «Кто где живет?». Загадки о животных	Составление простых предложений по картинкам	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке». Игра «Кукла плачет» (развитие речевого дыхания, силы голоса). Физкультминутка «Заяц Егорка» (координация речи и движений)
11	Звуки [о], [у]. «Поздняя осень»	Выделение звуков [о], [у] из ряда гласных звуков. Анализ звуко-сочетаний [уо], [оу]. Подбор слов на звуки [о], [у] (Две команды)	Дидактические игры: «Третий лишний», «Что изменилось?», «Логический поезд». Признаки поздней осени	Ответы на вопросы	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка. Пальчиковая гимнастика «Листья». Игра «Пианино» (развитие длительного речевого вдоха). Физкультминутка «Дождик». Гимнастика для глаз
12	Звуки М, [у], [и], [о]. «Поздняя осень»	Словесная игра «Живые звуки». Анализ звуко-сочетаний [уо], [оу], [ао], [оа], [иу], [ои] и т.д.	Периоды осени, признаки поздней осени	Заучивание стихотворения А. Гришина «Листики, листочки»	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка. Мимические упражнения «Театр масок». Пальчиковая гимнастика «Замок». Упражнение «Пианино». Физкультминутка «Зарядка»

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
13	«Притяжательные местоимения "мой", "моя". «Домашние животные осенью»	Развитие слухового внимания	Мой кот. Моя собака. Дидактические игры: «Назови детеныша», «Кто где живет?», «Один — много», «Скажи ласково». Загадки о домашних животных	Составление предложений по предметным картинкам	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка. Мимические упражнения. Пальчиковая гимнастика: «В гости», «Замок». Дыхательное упражнение «Ветерок». Физкультминутка «Кошка»
II период (декабрь, январь, февраль)					
1	«Приключения Буратино в городе согласных звуков». Звук [м]	Выделение звука [м] из ряда звуков. Анализ звукоочетаний [ма], [ам], [му], [ум]. Подбор слов на звук [м]	Зарядка	Ответы на вопросы	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка, лица. Пальчиковая гимнастика «Гвозди — досточки, ребрышки — кулачки». Игра «Метель» (развитие высоты, силы голоса, длительного выдоха). Физкультминутка «Снежная баба» (координация речи и движений)
2	Коллективное составление рассказа по картине «Зима»	Развитие слухового внимания	Дидактические игры: «Назови месяц», «Подбери признаки»	Составление предложений по картинкам. Коллективное составление рассказа	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка, лица. Дыхательное упражнение «Насос и мяч». Пальчиковая гимнастика «Снежок». Физкультминутка «Снежная баба»

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
3	Знакомство с мягкими звуками. Звук	Выделение звука [м'] из ряда звуков. Анализ слога <i>ми</i> . Подбор картинок на звук [м']	Загадки	Составление предложений по картинкам	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка, лица. Дыхательное упражнение «Насос и мяч». Пальчиковая гимнастика «Снежок». Физкультминутка «Снежная баба». Мимические упражнения
4	«В гостях у Маши и Миши». Звуки [м]~ [м']	Выделение звуков [м], [м'] из ряда звуков. Словесная игра «Подарим картинки Маше и Мише»	Дидактическая игра «Что изменилось?»	Составление простых, пространственных предложений	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка, лица. Пальчиковая гимнастика «Снежок». Игра «Сосулька» (расслабление мышц рук). Физкультминутка «Снежная баба»
5	Предлоги <i>на, в</i> . «Посуда»	Развитие слухового внимания *.	Словесные игры: «Назови посуду», «Что и зачем нужно», «Скажи наоборот», «Что где лежит?»	Договаривание предложений	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка, лица. Гимнастика для глаз. Пальчиковая гимнастика «Посуда». Физкультминутка «Помощники» (работа над темпом и ритмом речи, координация речи и движений)
6	Предлоги <i>в, из</i> . «Продукты питания»	Развитие слухового внимания	Дидактические игры: «Что мы купим в магазине?», «Что и куда»	Составление предложений с предлогами <i>в, из</i>	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка, лица. Пальчиковая гимнастика «Салат». Физкультминутка «Съедобное —

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
			положим?», «Приготовим сок для Маши и Миши», «Какое это блюдо?»		несъедобное)(игра с футболом). Мимическое упражнение «Театр масок»
7	«Путешествие в город согласных звуков». Звук [т]	Выделение звука [т] из ряда согласных звуков, слогов, воспроизведение слоговых рядов. Словесная игра «Закончи слово звуком [т]». Подбор картинок со звуком [т]. Определение места звука в слове	Словесные игры: «Составь предложение», «Что с чем поменяли местами?»	Составление предложений с числительными <i>один, два</i>	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка, лица. Дыхательное упражнение «Поезд». Пальчиковая гимнастика «Мальчик — пальчик». Физкультминутка «Кто внимательней». Мимические упражнения «Театр масок»
8	«Буратино на новогоднем празднике». Звук [т']	Выделение звука [т'] из ряда звуков, слогов, воспроизведение слоговых рядов: <i>тя-ти-тю, тите-тя</i> и т.д. Словесная игра «Звуковой поезд». Подбор картинок со звуком [т'].	Загадки. Подвижная игра «Украшь елку»	Договаривайте и составление предложений	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка, лица. Дыхательные упражнения «Подарок под елкой». Пальчиковая гимнастика: «Пальчики здороваются», «Перчатки». Физкультминутка: «Снежная баба», «Буратино»

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
		Определение места звука в слове			
9	«Рождественские встречи у Тани и Тимы»	Выделение звуков [т] — [т'] из ряда согласных звуков. Словесные игры: «Живые звуки», «Подарим картинку Тани и Тиме». Определение места звука в слове	Загадки. Дидактическая игра «Что изменилось?»	Договаривание предложений. Заучивание стихотворений на рождественскую тематику	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка, лица. Пальчиковая гимнастика «В гости», «Девочки и мальчики». Игра «Подарок под елкой» (расслабление мимики лица). Физкультминутка «Кто внимательней»
10	Относительные прилагательные. «Игрушки»	Развитие слухового внимания	Дидактические игры: «Что из чего сделано?», «Один — много», «Волшебный поезд». Закрепление лексических тем: «Посуда», «Одежда», «Продукты питания»	Составление распространенных предложений	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка, лица. Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик». Игра «Пианино» (развитие речевого дыхания). Физкультминутка: «Буратино», «Ванька-встанька»
11	Коллективное, составление рассказа по теме «Игрушки»	Развитие слухового внимания	Словесные игры: «Назови цвет», «Назови форму», «Большой — маленький»	Составление описательного рассказа по вопросам (с помощью логопеда)	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка, лица. Дыхательное упражнение «Воздушный шарик». Физкультминутка: «Буратино», «Ванька-встанька»

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
12	Звук [п]. «Зимующие птицы»	Выделение звука [п] из ряда звуков, слогов, воспроизведение слоговых рядов: <i>an-on-up, on-up-an</i> и т.д. Словесная игра «Живые звуки». Подбор слов со звуком [п]. Определение места звука в слове	Загадки на темы: «Назови зимующую птицу», «Части тела птиц», «Третий лишний»	Составление предложений по предметным картинкам с глаголами «покупать», «поливать»	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка, лица. Мимические упражнения. Пальчиковая гимнастика: «Дружба», «Кормушка». Физкультминутка «Снежок»
13	«В гостях у Поли и Пети». Звуки <b>(П)</b> [п']	Различение звуков [П] - [П'] на слух: изолированно, в слогах воспроизведения слоговых рядов: <i>пы-пы-пы, пи-пы-пи</i> и т.д. Словесные игры «Звуковой поезд», «Подарим картинку Поле и Пете» (две команды)	Музыкальные игры: «Лепесток», «Запомни, повтори»	Составление пространственных предложений. Заучивание стихотворения по ролям	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка, лица. Мимические упражнения. Пальчиковая гимнастика «Дружба». Физкультминутка «Снежок». Упражнение «Поезд» (развитие речевого дыхания)
14	Коллективный пересказ русской	Развитие слухового внимания	Словесная игра «Назови ласково».	Ответы на вопросы, пересказ, «скажи по	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка, лица.

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
	народной сказки «Заюшкина избушка» по опорным картинкам		Подбор признаков к персонажам	цепочке» с опорой на картинку	Пальчиковая гимнастика «Дружба». Мимическое упражнение «Театр масок». Физкультминутка «Зарядка»
15	Знакомство со звуком [к]. «Домашние птицы»	Выделение звука [к] из ряда звуков, слогов, воспроизведение слоговых рядов: <i>ка-ко-ку, ак-ок-ук</i> и т.д. Словесная игра «Живые звуки». Подбор картинок со звуком [к]. Определение места звука в слове	Словесные игры: «Птичий двор», «Назови ласково», «Назови семью»	Заучивание стихотворения о домашних птицах	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка, лица. Пальчиковая гимнастика «Уточка». Физкультминутка «Зарядка». Мимические упражнения. Гимнастика для глаз
16	В гостях у звуков М, [к]	Выделение звуков [т], [к] из ряда звуков, слов, воспроизведение слоговых рядов: <i>ка-ко-ку, та-то-ту</i> и т.д. Словесная игра «Подарим картинку звукам [т], [к]»	Словесные игры: «Третий лишний», «Чего не стало?»	Составление простых пространственных предложений	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка, лица. Дыхательное упражнение «Пиано». Пальчиковая гимнастика «Уточка». Физкультминутка «Зарядка». Мимическое упражнение «Театр масок». Гимнастика для глаз

1	2	3	4	5	6
17	«Знакомство со своим телом»	Развитие слухового внимания	Словесные игры: «Как мы устроены», «Угадайка»	Ответы на вопросы	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка, лица. Пальчиковая гимнастика «Вот помощники мои». Физкультминутка «Зарядка». Мимические упражнения. Гимнастика для глаз
18	Звуки <b>М-</b> [т]. Использование предлогов <i>на, под</i>	Различение звуков [п] — [т] на слух, воспроизведение слоговых рядов. Игра «Эхо» (выделение последнего согласного в словах). Отбор картинок на звуки [п], [т]	Словесные игры: «Путаница», «Что не стало?»	Составление предложений с предлогами по картинкам	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка, лица. Пальчиковая гимнастика «Перчатка». Дыхательное упражнение «Погреем ручки». Физкультминутка «Зима»
19	Звуки М, [к], [т]	Воспроизведение слоговых рядов: <i>па-та-ка, ка-па-та</i> и т.д. Словесные игры «Закончи слово», «Живые звуки». Различение звуков [п], [т], [к] в произношении по картинкам	Словесная игра «Скажи наоборот»	Составление предложений	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка, лица. Пальчиковая гимнастика: «Перчатка», «Помоем ручки». Дыхательное упражнение «Погреем ручки». Физкультминутка «Снежок». Мимические упражнения «Театр масок»

1	2	3	4	5	6
20	«Моя семья». Относительные прилагательные	Развитие слухового внимания	Дидактическая игра «Расставим картинки по возрасту людей». Отгадывание членов семьи по признакам. Подбор признаков к предметам	Ответы на вопросы	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка, лица. Пальчиковая гимнастика «Семья». Игра «Узнай по интонации» (воспитание интонационной выразительности речи). Физкультминутка «Зарядка». Мимические упражнения
21	Знакомство со звуком [к']. «Мебель»	Выделение звука [к'] из ряда звуков, слогов, воспроизведение слоговых рядов: <i>ки-ке-ка, ке-ка-ки</i> и т.д. Словесная игра «Живые звуки». Подбор картинок со звуком [к'] в словах. Определение места звука в слове	Дидактические игры: «Мебельный магазин», «Назови части». Загадки о домашней мебели	Составление предложений	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка, лица. Пальчиковая гимнастика «Мебель». Физкультминутка «Зарядка». Упражнение «Шалтай-Болтай» (расслабление мышц рук, спины, груди). Гимнастика для глаз
22	Звуки [к], [к']	Выделение [к], [к'] из ряда звуков, слогов. Сопоставление звуков [к] - [к'], [ка], [кя]. Подбор слов со звуками [к], [к'] (две команды)	Словесная игра «Угадайка»	Заучивание отрывка из стихотворения С. Маршак «Кошкин дом»	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка, лица. Дыхательное упражнение «Дудочка». Пальчиковая гимнастика «Мебель». Физкультминутка «Зарядка». Упражнение «Шалтай-Болтай»

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
III период (март, апрель, май)					
1	Звук [х]. «Мамин праздник». «Профессии наших мам»	Выделение звука [х] из ряда звуков, слогов, воспроизведение слоговых рядов: <i>ах-ох-ух, ха-хо-ху</i> и т.д. Словесная игра «Живые звуки». Подбор слов со звуком [х] (по картинкам). Определение места звука в слове	Словесные игры: «Кто что делает», «Закончи предложение», «Назови ласково»	Договаривание и составление предложений, проговаривание потешек со звуком [х]	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка, лица, пальцев рук. Дыхательное упражнение «Воздушный шарик». Пальчиковая гимнастика «Семья». Физкультминутка «Назови имя мамы» (игра с мячом)
2	Звуки [к], [х]. «Ранняя весна»	Выделение звуков [к], [х] из ряда звуков, слогов, воспроизведение слоговых рядов: <i>ка-ха, ко-хо</i> и т.д. Словесная игра «Живые звуки». Игра «Закончи слово» (отбор картинок на звуки [к], [х])	Словесная игра «Назови месяц». Признаки весны	Договаривание предложений по картинке. Заучивание загадок о весне	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка, лица, рук. Пальчиковая гимнастика «Весна». Мимические упражнения. Физкультминутка «Кто внимательней». Упражнение на релаксацию «Подснежник»
3	Пересказ сказки «Три медведя» с опорой	Развитие слухового внимания	Дидактические игры: «Скажи наоборот», «Кто где живет»	Имитация голосов медведей; полные ответы на вопросы по содер-	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка, лица, пальцев рук. Пальчиковая гимнастика «Весна».

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
	на картинке			жанию сказки. Составление предложений по картинкам	Мимическое упражнение «Театр масок». Упражнение «Шалтай-Болтай»
4	Звук [х']. «Перелетные птицы»	Выделение звука [х'] из ряда звуков, слогов. Словесная игра «Живые звуки». Подбор слов со звуком [х']. Определение места звука в слове	Словесные игры: «Четвертый лишний», «Скажи ласково», «Назови перелетную птицу». Загадки о птицах	Проговаривание чистоговорок со звуком [х]	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка, лица, пальцев рук. Пальчиковая гимнастика «Ласточка». Мимические упражнения. Физкультминутка «Аист». Упражнение на релаксацию «Подснежник»
5	Звуки [х], [х']. «Перелетные птицы»	Выделение звуков [х], [х'] из ряда звуков, слогов, воспроизведение слоговых рядов: <i>ха-хя, хи-хы</i> и т.д. Словесная игра «Живые звуки». Подбор слов со звуками [х], [х'] (две команды). Определение места звука в слове	Словесная игра «Угадайка»	Заучивание стихотворения А. Прокофьева «Грачи»	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка, лица, пальцев рук. Пальчиковая гимнастика «Ласточка». Мимические упражнения. Физкультминутка «Аист». Упражнение на релаксацию «Подснежник»

1	2	3	4	5	6
6	Составление рассказа «Скворечник» по серии сюжетных картинок	Развитие слухового внимания	Словесная игра «Угадайка». Набор признаков к слову «скворечник»	Беседа по содержанию картинок. Коллективное составление предложений к картинкам (рассказывание детьми «по цепочке»)	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка, лица, пальцев рук. Дыхательные упражнения «Ветерок». Пальчиковая гимнастика «Ласточка». Физкультминутка «Веснянка». Упражнение на релаксацию «Подснежник»
7	Деление слова на части. «Транспорт»	Деление слова на слоги. Словесные игры: «Кого я позвала?», «Чье имя?». Игра «Поезд» (разложить картинки в нужный ряд по схеме)	Словесные и дидактические игры: «Закончи слово», «Угадайка», «Четвертый лишний». «Один — много», «Кто чем управляет»	Договаривание предложений, заучивание стихотворения А. Барто «Самолет»	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка, лица, пальцев рук. Упражнение «Пианино» (развитие речевого дыхания). Физкультминутка «Веснянка»
8	Пересказ русской народной сказки «Снегурочка»	Развитие слухового внимания	Подбор признаков к слову «Снегурочка»	Беседа по содержанию сказки и иллюстрациям. Коллективный пересказ с опорой на иллюстрации	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка, лица, пальцев рук. Мимические упражнения. Пальчиковая гимнастика «В гости». Физкультминутка «Поезд мчится»

1	2	3	4	5	6
9	Знакомство со звуком [ы]. «Середина весны»	Выделение звука [ы] из ряда звуков, слогов, воспроизведение слоговых рядов: <i>лы-ты-кы, пы-кы-ты</i> и т.д. Подбор картинок со звуком [ы]. Определение места звука в слове	Признаки весны. Словесная игра «Что с чем поменяли местами?»	Составление предложений по картинкам	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка, лица. Пальчиковая гимнастика «Капель». Физкультминутка «На лужайке поутру». Упражнение на релаксацию «Дождь в лесу»
10	Глаголы прошедшего времени единственного и множественного числа	Развитие слухового внимания	Словесные игры: «Что делали дети?», «Исправь ошибку Буратино». Название действий по картинкам	Договаривание предложений. Составление предложений по простой сюжетной картине	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка, лица. Пальчиковая гимнастика «Капель». Мимические упражнения. Физкультминутка «Буратино». Гимнастика для глаз
11	Звуки [ы], [и]. «Комнатные растения»	Выделение звуков [ы], [и] из ряда звуков, слогов, воспроизведение слоговых рядов: <i>пи-пи-пы, пи-пы-пи</i> и т.д. Выделение звуков [ы], [и] из ряда	Дидактические игры: «Один — много», «Назови части растения», «Подскажи словечко»	Договаривание предложений	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка, лица, пальцев рук. Физкультминутка «Комнатные цветы» (работа над четкостью дикции, интонационной выразительностью речи)

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
		слов по картинкам. Словесная игра «Сколько частей в слове»			
12	Звук [Д']-«Поздняя весна»	Выделение звука [д'] из ряда звуков, слогов, проговаривание слоговых рядов: <i>ди-де-дя</i> и т.д. Словесная игра «Живые звуки». Подбор картинок со звуком [д']. Определение места звука в слове	Словесная игра «Угадай-ка». Признаки весны. Подбор признаков к слову «весна»	Ответы на вопросы	То же самое
13	Звуки (д) [д']. «Поздняя весна»	Различия звуков [д], [д'] среди других звуков, слогов, проговаривание слоговых рядов: <i>да-да-дя, ди-ды-ди</i> и т.д. Словесная игра «Живые звуки»	Дидактические игры: «Назови месяц», «Логический поезд». Признаки весны	Ответы на вопросы	То же самое
14	Существительные в родительном и дателном	Развитие слухового внимания, деление слов на части	Подвижная игра «Экскурсия». Подбор признаков к словам	Ответы на вопросы	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка, лица, пальцев рук. Физкультминутка. Пальчиковая гимнастика (по выбору).

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6
	единственного и множественного числа		«улица», «город»		Дыхательное упражнение «Ветерок»
15	Звуки М, [Д]. Правила дорожного движения	Различение звуков [т], [д] среди других звуков, слогов, проговаривание слоговых рядов: <i>та-та-да, да-та-да</i> и т.д. Словесная игра «Живые звуки». Подбор слов со звуками М, [д]. Определение места звука в слове. Игра «Закончи слово» (договаривание последнего согласного в слове)	Загадки, посвященные дорожному движению, транспорту	Беседа о правилах дорожного движения. Заучивание загадки о светофоре	То же самое
16	Приставочные глаголы	Развитие слухового внимания	Дидактическая игра «Наоборот» (выполнение инструкций)	Беседа по содержанию стихотворения С. Маршака «Надуй шар», «Шар лопнул»	Артикуляционная гимнастика понимания речи. Самомассаж языка, лица. Дыхательные упражнения. Физкультминутка «Мяч»

## Музыкотерапия

1	2	3	4	5	6
17	Составление описательного рассказа «Весна идет» по сюжетным картинкам	Деление слов на слоги	Словесная игра «Назови весенние месяцы». Загадки о весне	Беседа по содержанию картинки «Капель». Коллективное составление рассказа «На лужайке поутру». Работа над ритмом и темпом речи	Артикуляционная гимнастика Самомассаж языка, лица. Пальчиковая гимнастика. Физкультминутка
18	Звук [д]. «Путешествие в город согласных звуков»	Выделение звука [д] из ряда звуков, слогов, проговаривание слоговых рядов: <i>da-do-du</i> и т.д. Словесная игра «Живые звуки». Подбор картинок со звуком [д]. Определение места звука в слове, количества частей	Словесные игры: «Угадайка», «Назови насекомое»	Договаривание предложений. Проговаривание слогов на одном вдохе (развитие длительного вдоха) z'''	Артикуляционная гимнастика. Самомассаж языка, лица. Пальчиковая гимнастика «Насекомые». Физкультминутка «Мотылек»

Музыка — составная часть нашей жизни, а потому она должна быть такой же разнообразной, как и окружающий нас мир. Демократизация педагогического процесса в детском саду позволяет расширить возможности использования музыки. Мощное положительное влияние музыка оказывает и на здоровых, и на больных детей-дошкольников.

Часто агрессивные, с непредсказуемым поведением дети, переступив порог музыкального зала, преображаются, вслушиваются, успокаиваются. О некоторых принципиальных положениях нового взгляда на роль и место музыки в дошкольном учреждении и пойдет дальше речь.

1. Одной из оздоровительно-профилактических задач коллектива ДОО должно стать создание оптимальных условий в период пребывания детей в их втором доме — детском саду. По утрам, в момент приема детей в детский сад, необходимо включать записи классических и современных произведений с соответствующим мажорным, солнечным звучанием. В этом случае музыка будет выступать в качестве терапевтического средства, корректируя психофизическое состояние детей.

2. Продолжая тему оздоровительно-профилактической направленности музыкального сопровождения, необходимо использовать методику музыкально-рефлекторного пробуждения малышей после ночного и дневного сна. Оно должно быть индивидуальным, в зависимости от типа нервной системы ребенка. Для этого можно отвести не менее 10 мин. Для плохо спящих детей — 1—2 мин и 6—8 мин — для тех, кто спал крепко. В таком индивидуальном пробуждении заложен большой коррекционно-профилактический эффект. Чтобы пробуждение не вызвало отрицательных эмоций, необходимо использовать тихую, нежную, легкую музыку. 10-минутная композиция должна быть постоянной, чтобы у детей выработался своеобразный рефлекс. Через полтора-два месяца музыкальная композиция может быть заменена на другую.

Большое значение для оптимального пробуждения детей имеет текст, произносимый педагогом на фоне музыки. Он не должен быть громким, отрывистым, слова звучат мягко, ласково.

Говоря о нетрадиционных формах использования музыки, следует помнить, что музыка не всегда должна звучать постоянно, с первой и до последней минуты занятия.

В методическом плане можно порекомендовать следующее.

Комплекс ритмической разминки для  
детей с нарушением речи

Название	Описание движений
1	2
Веселые пальчики	Ритмичные движения пальцев ног вверх-вниз вместе и попеременно. Ноги в шестой позиции
Незнайка	И.п. — руки на поясе, ноги в первой позиции. Активное поднятие и опускание плеч
Да и нет	И.п. — руки за спиной в «замке», ноги слегка расставлены. На четыре счета — повороты головы вправо-влево. На следующие четыре счета — легкие наклоны головы вверх и вниз
Буратино	И.п. — руки на поясе, ноги в первой позиции. На счет «1» выставить правую ногу на пятку, одновременно показать «нос» вправо. На счет «2» вернуться в и.п. То же самое повторить с левой ноги
Дождинки	И.п. — произвольное. «Ловить дождевые капли» попеременно правой и левой ладонками с постепенным их поднятием
Часики	И.п. — руки внизу, ноги в шестой позиции, сделать один прыжок с поворотом на 90° с последующим хлопком. Повторить 4 раза
Мячики	Упражнение выполняют только мальчики! Прыжки в положении «на корточках». Руки лежат на коленях
Будь начеку! (упражнение на устойчивость внимания)	Дети идут цепочкой в разных направлениях. На неожиданный акцент в музыке ведущий опускается на одно колено. Остальные продолжают движение. Снова акцент в музыке, идущий впереди опускается на колено. Так продолжается до тех пор, пока все дети не встанут на одно колено. Затем это упражнение проделывается в обратном порядке, пока все не встанут с колен и не образуется вновь цепочка
Стряхивание воды (регуляция мышечного тонуса)	На 4 счета потряхивание кистями то левой, то правой руки, на следующие 4 счета — кистями обеих рук. Затем выполнить 4 хлопка в ладоши
Змейка между стульями (развитие чувства ритма)	Стулья стоят по кругу на расстоянии двух-трех шагов один от другого. На музыку марша дети идут «змейкой» между стульями. На музыку бега начинают движение по внешнему кругу. Музыка замолкает, все садятся на стулья. Снова звучит марш, движение «змейкой» возобновляется

Продолжение табл.

1	2
Вырастайка (регуляция мышечного тонуса)	Дети сидят на корточках. Под музыку медленно поднимаются, руки вытягивают вверх, напрягают их, наклоняются, «бросают» руки, расслабляются в плечах, в поясе
Веселый обруч (развитие темпового чувства)	Дети стоят в шеренге с обручами в руках. На медленную музыку поднимают их над головой и медленно опускают. Снова поднимают. На быструю музыку катят обручи по полу и бегут за ними
Ванька-встанька	И.п. — ноги в шестой позиции, руки за спиной. Плавные перекаты с носка на пятку
Фонарики	И.п. — ноги в первой позиции, руки вытянуты в стороны, пальцы сжаты в кулаки. На счет «1» — с силой разжать пальцы, на счет «2» — снова сжать в кулак
На батуте	Высокие ритмичные прыжки на двух ногах
Менуэт	И.п. — ноги в третьей позиции, руки внизу, не касаются бедер. На счет «1—2—3» — выполнить три мягких касания пола носком, на счет «4» — подтянуть ногу в и.п. Выполняется поочередно то правой, то левой ногой
Качалочка	И.п. — ноги в первой позиции, руки сложены перед грудью «полочкой». Ритмичные покачивания «полочкой». Одновременно пружинить на ногах
Топ и хлоп	И.п. — ноги в шестой позиции, руки на поясе. На счет «1» — шаг правой ногой вправо, на счет «2» — приставить к ней левую ногу и хлопнуть в ладоши, на счет «3» — шаг левой ногой влево, на счет «4» — приставить правую ногу и хлопнуть в ладоши
Учимся танцевать	И.п. — ноги в первой позиции, руки на поясе. На счет «1» — правая нога выдвигается вперед на носок, на счет «2» — в и.п. На счет «3» — левая нога выдвигается вперед на носок, на счет «4» возвращается в и.п. На счет «5» — правая нога на носок в сторону, на счет «6» — в и.п. На счет «7» — левая нога на носок в сторону, на счет «8» — в и.п.
Клоуны (упражнение на переключаемость движений)	Дети стоят в две шеренги друг против друга. Под музыку Д. Кабалевского «Клоуны» на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна шеренга приседает, другая — выпрямляется с подъемом на носки
Игра с водой	И.п. — сидя на полу, руки опущены. Кистями рук бить легко по воображаемой воде

Окончание табл.

1	2
Змейка	Дети сидят по кругу. На музыку марша идут «змейкой» по ковру. На быструю музыку — бегут по внешнему кругу. По окончании музыки все останавливаются на месте
Куры — гуси (развитие речевого дыхания)	Активно и ритмично сближать кончики пальцев правой руки (2-й, 3-й, 4-й, 5-й — с большим). Пальцы касаются друг друга у самых ногтей. Куры, гуси да индюшки наклевались петрушки, закусили лебедой, побежали за водой. То же левой рукой, затем двумя руками вместе
Гармошечка	И.п. — ноги в шестой позиции, руки на поясе. На счет «1» — развести пятки врозь и присесть, на счет «2» — вернуться в и.п.
Чебурашка	И.п. — ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, ладони на уровне глаз. На счет «1» — присесть с разведением коленей и раскинуть руки в стороны, голову наклонить на бок. На счет «2» — принять в и.п.
Лягушка	И.п. — как в «Чебурашке». На счет «1» — прыжок на двух ногах вправо, на счет «2» — влево
Жар-птица	И.п. — ноги в шестой позиции, руки опущены вниз. На счет «1» — взмах руками вверх через стороны, на счет «2» — вернуться в и.п.
Березки	Ритмичное плавное покачивание поднятых рук вправо-влево
Неваляшки	И.п. — ноги слегка расставлены, руки опущены, но не касаются бедер. На счет «1» — наклониться вперед и вытянуть руки, на счет «2» — вернуться в и.п.
Собираем ягоды	И.п. — ноги в первой позиции, руки опущены. На счет «1—2» — сели, «сорвали ягодку», на счет «3—4» вернулись в и.п.
Веселое путешествие (упражнение на распределение внимания)	Дети стоят в кругу и рассчитываются на 1-2-3-й. Первые идут по кругу вправо, вторые — влево. Третьи стоят на месте и хлопают в ладоши. Затем движение меняется: первые хлопают, вторые идут направо, третьи налево. И наконец, третьи идут направо, первые — налево, вторые хлопают

## Функции специалистов ДОУ в организации коррекционно-развивающей работы

### Учитель-логопед

- ◆ Обеспечение гибкого, щадящего режима.
- ◆ Обогащение словарного запаса, формирование лексико-грамматического строя речи.
- ◆ Формирование звукопроизношения с использованием оздоровительных технологий.
- ◆ Гимнастика артикуляционная, пальчиковая, дыхательная, для глаз.
- ◆ Массаж и самомассаж языка, лица; физкультминутки, упражнения на релаксацию.

### Педагог-психолог

- ◆ Развитие всех психических функций.
- ◆ Психокоррекционная работа (индивидуальная, групповая).
- ◆ Текущее обследование.
- ◆ Психотренинг (консультации для педагогов и родителей).

### Воспитатель

- ◆ Обеспечение гибкого оздоровительного режима.
- ◆ Наблюдение за динамикой развития детей.
- ◆ Коррекционная работа.
- ◆ Использование оздоровительных технологий.

### Работа с родителями

### Медицинская сестра

- ◆ Вакцинация, витаминизация, медикоментозная помощь.
- ◆ Физиотерапия.
- ◆ Лечебно-профилактические мероприятия.
- ◆ Закаливание.

### Массажист

- ◆ Индивидуальный лечебно-коррекционный и общеукрепляющий массаж.

### Инструктор по ЛФК

- ◆ Коррекция нарушений осанки, положения стоп, комбинированных дефектов.

### Формирование двигательного режима

### Педагоги дополнительного образования

- ◆ Коррекция мелкой моторики (оригами).
- ◆ Коррекция речедвигательной моторики (театральные кружки).
- ◆ Коррекция сенсорного недоразвития (кружок изодетельности).
- ◆ Валеологическое образование (уроки здоровья).

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## Приложение 1

### Конспекты сюжетных занятий для всех возрастных групп с использованием здоровьесберегающих технологий\*

*Всегда и везде вечная слава воде!*

*Цели:*

- развивать речевое дыхание;
- формировать правильную артикуляцию;
- развивать тактильные ощущения;
- закреплять гигиенические навыки.

\* \* \*

#### 1. Ласковое имя

Вспомните, как вас ласково называют дома, и, перебрасывая мяч друг другу по кругу, называйте это ласковое имя.

#### 2. Ухаживаем за цветком

На столе стоит комнатный цветок. Дети садятся вокруг стола.

Цветок. Дети, я рад, что живу в дружной группе, где нет грубых слов, драк, обид. Ваши добрые и заботливые руки помогают мне расти и дарить вам чистый воздух, красоту. Иначе я бы болел и был вялым и некрасивым. Вы понимаете мой цветочный язык и угадываете, когда я хочу пить или умываться.

Воспитатель. О чем нас просит цветочек?

Дети. Полить, протереть листочки.

В о с п и т а т е л ь . Даже цветы любят быть чистыми.

Ребята поливают цветы.

#### 3. Замарашка

Воспитатель. Ой, кто-то стучится в дверь. Да это же Замарашка. Он обижается, что все его дразнят:

Замарашка Кирилл Месяц в баню  
не ходил, Сколько грязи, сколько  
ссадин! Мы на шее лук посадим!

\* В разделе «Уроки здоровья для дошкольников» приводится тематика занятий с учетом возрастных групп.

Почему его дразнят и не дружат с ним? Давайте поможем Замарашке.

Дети выполняют задание.

#### 4. У Мойдодыра

Воспитатель. Я приглашаю вас в гости к Мойдодыру, в комнату, где моют руки.

А что нам нужно с собой взять? Вот волшебная коробочка, опуская в нее руку, отгадайте предмет, но не говорите вслух, только мне на ушко.

Дети

Если б мыло приходило  
По утрам ко мне в кровать,  
И само меня бы мыло  
Хорошо бы это было!

Воспитатель. Правильно, это душистое мыло, которое убьет всех микробов. А теперь послушайте песенку водички:

Водичка, водичка!

Умой, мое личико,

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щечки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок!

Дети поют песенку, произнося звук [с] протяжно. Затем моют руки с мылом.

Помыли ручки, щечки, глазки. Молодцы! А что же теперь нам нужно взять? Дети. Полотенце. Воспитатель. Правильно, мягкое, пушистое полотенце.

#### 5. Волны

Воспитатель. Вы любите купаться в речке, в море. Представьте, что вы волны — надвигаетесь, шуршите, поглаживаете друг друга, проговаривая слова: «Море волнуется...».

Дети выполняют.

### *Вежливость на каждый день*

*Цели:*

- обучить детей употреблять слова-приветствия, произносить их с соответствующей интонацией;

- закрепить умение использовать неречевые средства (улыбка, жесты, взгляды), развивать правильное произношение.

\* \* \*

### 1. Солнышко (пальчиковая гимнастика)

Дети выполняют задание воспитателя — сгибают и разгибают пальчики.

Солнышко просыпается, (*Утро.*)

Лучики расправляет, (*День.*)

Лучики собирает, (*Вечер.*)

И засыпает. (*Ночь.*)

### 2. Птицы

Воспитатель. Здравствуйте, дети! Утром, когда я проснулась, первыми меня приветствовали птицы. Они проснулись раньше меня и весело щебетали, говоря о начале дня.

Звучит музыка с голосами птиц.

Доброе утро! — птицы запели, —  
Добрые люди, вставайте с постели,  
Прячется вся темнота по углам,

Солнце взошло и идет по домам.

С каких слов начали утро птицы?

Дети. Они поздоровались.

Воспитатель. А вы какими словами встречаете новый день?

Дети отвечают.

### 3. Разбуди куклу

Необходимо изобразить, как разбудить куклу и что ей нужно сказать, обращая внимание на интонацию.

### 4. Маски

Дети надевают маски и произносят слово «Здравствуйте» так, как это сделали бы герои.

### 5. Паровозик (артикуляционная гимнастика)

Воспитатель. Губы складываем трубочкой и произносим звук [у].

Один ребенок подражает гудку паровоза, остальные имитируют стук колес.

114

Загудел паровоз

И вагончики повез.

Чох-чих-чу-чууууу,

Далеко я укачу-ууу.

А что мы скажем, прежде чем уехать на нашем паровозике?

Дети. До свидания! До скорой встречи!

Воспитатель. Дорога нас утомила. Мы сейчас отдохнем. Сядьте на коврик, подожмите ноги, как факиры, закройте глаза и медленно опустите голову себе на грудь.

Дети выполняют.

### Зачем мы спим?

*Цели:*

— создать положительную мотивацию на режимный момент сна;

— улучшить эмоциональный фон и уверенность в период адаптации ребенка в детском саду.

\* \* \* 1.

### Колыбельная

Звучит колыбельная музыка. «Сонные игрушки» лежат на кроватках.

Воспитатель. Ребята, игрушки очень хотят спать, но не могут заснуть. Смотрите, какие они сонные. Мы должны им помочь. Что для этого нужно сделать, как вы думаете?

Дети. Спеть колыбельную песенку и покачать их.

Воспитатель

Баю-баю-баю-бай,

Ты, собаченька, не лай,

Петушок, не кричи, \*

И Ванюшу не буди.

Да большой вырастать,

Он поспит подольше,

Вырастет побольше!

А как вы думаете, зачем мы спим? Дети.

Чтоб отдыхать и расти.

### 2. Сон

Воспитатель

Тишина приходит в группу,

Сон стучится к нам в окошко,

Мы кровати расстелили,  
Отдохнуть пора немножко.

Дети готовятся ко сну. Моют руки, лицо, снимают одежду и аккуратно вешают ее на стульчики.

### 3. Готовимся ко сну

Звучит спокойная музыка. Дети идут по кругу, воспитатель дотрагивается до каждого рукой, и ребенок замирает, а значит идет и ложится в кроватьку.

Воспитатель

На дворе встречает сон  
Тьму людей, и каждый спит,  
Кто, как вкопанный стоит,  
Тот, не двигаясь, идет  
Тот, стоит, раскрывши рот!

Спокойного сна вам, ребята! Пусть вам приснятся добрые, волшебные сны!

## Что я могу делать руками и ногами?

*Цели:*

- закреплять знания о частях тела;
- развивать навыки коллективной работы;
- учить детей самомассажу, упражнять в умении быть ловким и быстрым.

### 1. Наши руки

Звучит музыка.

Воспитатель. Дети, посмотрите на свои руки. У мальчиков они крепкие, сильные. У девочек — нежные и ласковые. Мы любим свои руки. Ведь они могут все: и обнять, и поднять упавшего товарища, дать Корм голодным птицам, красиво накрыть стол.

Скажите, за что вы любите свои руки?

Дети отвечают.

Что за чудо — чудеса!  
Раз — рука и два — рука.  
Вот ладошка левая,  
Вот ладошка правая,

И скажу вам, не тая,  
Руки всем нужны, друзья!  
Сильные руки не бросятся в драку,  
Добрые руки погладят собаку,  
Умные руки умеют лечить  
, Чуткие руки умеют дружить!

Возьмитесь за руки и почувствуйте тепло рук ваших друзей, которые всегда придут на помощь. Смотрите, из наших рук получился мостик дружбы. Если мы будем помогать друг другу, то мостик не разрушится.

### 2. Ладонки

Дети выполняют пальчиковую гимнастику — поглаживают и растирают ладоши друг у друга.

Воспитатель

Хочешь, тоже делай так: То — ладонь, а то — кулак. Руки лежат на столе, ладони прижаты, кулаки сжаты. Одну ладонь дети разжимают, другую прижимают к столу.

### 3. Части тела

Дети растирают руками шею, плечи, руки, ноги и нежно по ним похлопывают. Затем встают на стопы и разогревают их, поочередно потирая о ковер.

Воспитатель

Одна дана нам голова,  
Два глаза и уха два,  
И два виска и две щеки,  
И две руки и две ноги.  
Зато один и нос и рот, ...  
А будь у нас наоборот...  
Одна рука, одна нога,  
Зато два рта и языка,  
Мы только бы и знали,  
Что ели и болтали.

Хорошо, что у нас две ноги. А зачем нам нужны ноги? Дети.  
Чтобы ходить.

### 4. Игра-эстафета

*Задание*

- ◆ Добежать до обруча, пролезть в него и вернуться назад.
- ◆ Добежать до обруча, взять игрушку, положить на руку и вернуться назад.

◆ Встать в положение (паучок), пробежать до обруча и вернуться.

## 5. Танец

Воспитатель читает стихи, а дети танцуют.

Мы топаем ногами, Мы  
хлопаем руками, Качаем  
головой. Мы ручки  
поднимаем, Мы ручки  
опускаем, Друг другу  
подаем И бегаем кругом.

*Палка, палка, огуречик -  
получился человечек*

*Цели:*

- развивать речевые, исследовательские навыки;
- научить устанавливать эмоциональный контакт;
- формировать представление ребенка о своем теле, правильной осанке.

### **\* \* \* Паровозик с именем.**

Воспитатель. Сейчас каждый из вас превратится в паровозик.

Двигаясь по кругу, дети по очереди называют свое имя, делают движения руками и произносят: «чух-чух-чух...». После каждого круга кто-то выбирается паровозиком, а остальные будут вагончиками.

Приехали на лесную поляну. Какой солнечный день! Я улыбаюсь вам, а вы улыбнитесь друг другу! Как хорошо, что мы все вместе! Мы спокойны, добры, ласковы, приветливы. Мы всегда здоровы. Я желаю вам хорошего настроения и самочувствия. А теперь посмотрите, какие волшебные человечки живут на этой полянке. (*Выставляет рисунки мальчика и девочки.*) Смотрите, палка, палка-огуречик — получился человечек. Вам нравятся такие человечки?

Дети. Да.

Воспитатель. Сегодня мы узнаем, как устроен настоящий человек. Садитесь поудобнее. Касаясь руками различных частей тела, называйте их и повторяйте за мной слова:

Головушка-соловушка,  
Носик-курносик.

Щечки-комочки.

Губки-трубки.

Зубочки-дубочки.

Глазки-подсказки.  
Реснички-сестрички.  
Ушки-подслушки.  
Плечики-кузнечики.  
Ручки-хватучки.

Пальчики-мальчики.  
Грудочка-уточка.

Пузик-арбузик. Спинка-  
тростинка. Ножки-  
сапожки.

*Дети гладят себя по голове. Закрывают глаза и дотрагиваются до носа пальчиком. Мнут щечки и трут их ладошками.*

*Вытягивают губы в трубочку.*

*Стучат зубами. Смотрят вокруг себя.*

*Моргают. Трут мочки ушей. Дергают плечами вверх-вниз. Делают хватяющие движения.*

*Шевелят пальчиками. Вытягивают вперед грудь. Гладят животик.*

*Вытягивают спинку. Топают ногами.*

Молодцы! А теперь нам пора возвращаться в детский сад.

Маленькие ножки бежали по дорожке, Прыг-скок — пенек, Прыг-скок — сучок, Сели, встали, уф, устали.

## *Давайте познакомимся*

*Цели:*

- организовать работу группы;
- научить вступать в контакт и общаться друг с другом;
- создать обстановку доверия и эмоционального комфорта.

*\*)*

*\*\*\**

Воспитатель. Сегодня у нас начинаются необычные занятия. На них мы будем много играть, разговаривать, рисовать, общаться и, самое главное, отправимся в путешествие в «Страну Здоровья». Мы узнаем, что нужно делать, чтобы быть веселым, счастливым, здоровым, как научиться помогать другим людям, животным и растениям. Давайте познакомимся с волшебной ромашкой.

### **1. Волшебная ромашка**

Воспитатель. На доске — ромашка, на каждом лепестке — надпись. Попробуем прочесть первую.

Один ребенок срывает лепесток, воспитатель читает: «Здоровья пожелаешь — счастье повстречаешь».

Что значит эта народная мудрость?

Дети обсуждают.

### 2. Знакомство

Воспитатель. Нам поможет мячик. Мы будем его передавать друг другу по кругу, тот, к кому он попадает, называет громко свое имя и здоровается.

Дети играют.

### 3. Физкультминутка

Воспитатель. Пусть каждый, у кого будет мячик, скажет о себе что-то хорошее: о том, что он любит, умеет, что ему нравится.

Дети выполняют задание.

### Подведение итогов

Воспитатель. Чтобы первое занятие вам запомнилось, я хочу, чтобы вы выбрали на память что-нибудь понравившееся.

Воспитатель проносит по кругу коробку, а в ней: пустые флакончики, шишки, открытки, кусочки красивого материала и т.д. Дети выбирают.

В следующий раз мы будем опять путешествовать по «Стране Здоровья» и узнаем, что еще написано на лепестках «Волшебной ромашки».

## Приятные и неприятные звуки

*Цели:*

- развивать слуховое внимание и фразовую речь;
- формировать умение определять направленность звука и его пользу для организма.

\* \* \*

### 1. Зачем нам уши?

Дети сидят на стульчиках. Раздается стук в дверь.

Воспитатель (*удивленно*). Пойду посмотрю, кто к нам стучится.

Дети. Да это же зайчик к нам пришел из леса! Ой, какой он красивый, какие у него длинные ушки!

Воспитатель. Как вы думаете, зачем зайчику такие ушки?

Дети. Чтобы слышать.

Воспитатель. Правильно. И мы можем слышать разные звуки: приятные, нежные и неприятные, громкие. Давайте сыграем в игру.

Организуется игра «Узнай по звуку». Нужно с закрытыми глазами узнать звук, издаваемый разными предметами: колокольчиком, рвущейся бумагой, трубой и т.д.

### 2. Угадай голосок

Воспитатель дает задание, дети выполняют.

Ты, Алеша, не ленись, Поскорее отвернись. Глазки быстро закрывай. Кто позвал тебя, узнай!

### 3. Кто внимательней

Воспитатель. Я буду давать задания, а говорить буду тихо или громко. Если шепотом, то задание выполнять шагом на носочках. Если громко — то бегом, быстро.

- ◆ Возьми зайку и посади в машину.
- ◆ Посади в машину куклу.
- ◆ Покатай зайку в машине.
- ◆ Принеси куклу из машины и др.

### 4. Зайка

Воспитатель читает стихи, а дети танцуют.

, Зайка серенький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так,

Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть,

Вот так, вот так,

Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Вот так, вот так,

Надо зайке поскакать.

Зайку волк напугал  
(воспитатель рычит),  
Зайка тут же убежал!

## Что такое здоровье?

*Цели:*

- создать обстановку доверия в группе;
- дать четкие представления о духовно-нравственных основах здоровья;
- вызвать положительное эмоциональное отношение к ценности собственной жизни и жизни других людей.

\* \* \*

### 1. Ромашка

Воспитатель. Вы помните, чем мы занимались на первом занятии? Давайте сейчас опять пожелаем друг другу здоровья, но сделаем это без слов: посмотрите в глаза, улыбнитесь друг другу, обведите взглядом по кругу всех нас, кивните друг другу и мысленно пожелайте здоровья.

Дети выполняют.

Продолжим игру в «Ромашку».

Воспитатель отрывает лепесток и читает «Здоровому все здорово».

Как вы это понимаете?

Дети. Кто здоров, тот всему радуется.

Воспитатель просит детей оторвать следующий лепесток. На нем написано: «Здоровья не купить».

Воспитатель. А этот совет что значит?

Дети. Здоровье надо беречь.

Воспитатель просит детей оторвать третий лепесток. Читает: «Болезнь человека не красит».

Воспитатель. Дети, как вы это понимаете? Дети.

Больной человек ничему не радуется.

Воспитатель отрывает следующий лепесток и читает: «Труд — здоровье, лень — ■ болезнь».

Воспитатель. Что это значит? Дети. Чтобы быть здоровым, надо трудиться. Воспитатель. Правильно. Давайте узнаем, что написано на оставшемся лепестке.

Дети отрывают лепестки, воспитатель читает: «Здоровье дороже богатства» и «Береги платье снову, а здоровье смолоду». Дети высказывают свои предположения.

### 2. Цветы

Наши алые цветы  
Распускают лепестки.

*Дети складывают ладоши в виде бутона и прижимают друг к другу, затем медленно же раскрывают, имитируя распускающийся бутон. Дети производят колебательные движения каждым пальцем.*

Ветерок чуть дышит,  
Лепестки колыхнет.

*Детские пальчики образуют бутон.*

Наши алые цветы  
Закрывают лепестки.

*Дети производят круговые движения кистями, сложенными в виде бутона.*

Тихо засыпают, Головой качают.

*Организуется физкультминутка «Дождик».*

### 3. Релаксационная пауза

Воспитатель предлагает детям нарисовать в тетради ромашку. У нее должно быть восемь лепестков, и все они должны быть красиво раскрашены. Дети выполняют. Организуется выставка рисунков.

Воспитатель. Молодцы, ребята, теперь наша ромашка опять целая и невредимая, и ей интересно узнать, понравились ли вам ее советы.

Дети передают мячик по кругу и отвечают.

Далее организуется игра на развитие слуховой памяти и внимания «Телефон».

## Какой я, какие другие?

*Цели:*

- развивать чувство единства, сплоченности; -
- учить детей действовать согласованно.

\* \* \*

#### 1. Эхо

Задача игры • — настроить детей на работу, дать каждому почувствовать себя в центре внимания.

Дети сидят на стульчиках в кругу.

Воспитатель. Тот, кто сидит справа от меня, называет свое имя и хлопает его в ладоши вот так: «Гри-ша, Гриша», а мы дружно за ним повторяем, как эхо. Затем по порядку хлопают свое имя все сидящие, а мы повторяем, как эхо.

Дети выполняют.

## 2. Пальчики

Цель упражнения — координация движений и мелкой моторики, развитие памяти.

Воспитатель

Дружат в нашей группе девочки и мальчики.  
Мы с тобой подружим маленькие пальчики.  
Один, два, три, четыре, пять!  
Начинаем счет опять.  
Один, два, три, четыре, пять!  
Вот и кончили считать.

Покажите правую руку, а теперь — левую. Давайте подружим наши пальчики.

Дети складывают руки в замок и поочередно соединяют пальчики правой и левой рук, начиная с мизинцев.

Очень хорошо!

## 3. Волшебный мешочек

Цель упражнения — активизировать тактильное восприятие.

Воспитатель. Это волшебный мешочек. Сейчас вы по очереди опустите руку внутрь мешочка и, не заглядывая туда, на ощупь определите, что в нем лежит. Кто догадался, хранит свой секрет и молчит.

Дети выполняют.

Что же лежит в мешочке? Дети.

Воздушный шарик!

## 4. Воздушный шарик

Цель игры — научиться расслаблять мышцы живота.

Воспитатель. Представьте, что шарик у вас в животе, и вы его должны надуть. Положите руку на живот. Набираем воздух, надуваем животик, как большой шар. Чувствуете, как

он растет? А теперь сделаем вдох и сдуем шарик. Отлично! Повторим еще раз вдох-выдох, вдох-выдох.

Дети выполняют.

## 5. Угадай, чей голосок?

Цель игры — развивать слуховое восприятие. Воспитатель. Встанем в круг и возьмемся за руки. Один человек внутри круга. Кто хочет встать в центр?

Выбирается водящий.

Женя, ты сейчас в лесу.  
Мы зовем тебя: «Ау!»  
Ну-ка глазки закрывай, не робей,  
Кто зовет тебя — узнай поскорей.

Водящий окликает детей по очереди. Игра повторяется несколько раз.

## Мой «цветок волшебства»

Цели:

- дать детям четкие представления о скрытых в них возможностях развития чувств, ума, физического здоровья;
- обогатить их опыт социокультурными представлениями;
- побудить к активным личностным проявлениям.

\* \* \*

### 1. Цветок «я»

Воспитатель. Я хочу предложить вам путешествие в мир своих возможностей, чтобы лучше себя узнать. Каждый из вас — чудесный цветок, а каждый из лепестков — то, что очень важно для человека. Какие лепестки будут у этого цветка?

Дети строят предположения. Воспитатель раскладывает лепестки с надписями: «Я», «Мое тело», «Мой ум».

В центре цветка — «я», а остальные лепестки означают то, из чего состоит мое «я». И первый лепесток говорит нам о важности нашего тела. Почему?

Дети строят предположения.

Давайте сыграем в игру «Мое тело». Я буду называть части тела, а вы подберете рифму. Например, пузик — арбузик.

Организуется игра «Мое тело».

Молодцы, ребята. Второй лепесток «Мой ум». Что значит для человека ум?

Дети отвечают.

Правильно, дети, недаром в пословице говорится: «Ум — всему голова». Как вы это понимаете?

Дети отвечают.

## 2. «Солнышко»

Воспитатель предлагает детям выполнить упражнения на развитие мелкой моторики. Он читает четверостишие, а дети сгибают и разгибают пальчики.

Солнышко просыпается,  
Лучики раздвигает.  
Солнышко засыпает,  
Лучики собирает.

Воспитатель. Возьмите карандаши и нарисуйте у себя свой «цветок волшебства», каждый лепесток разным цветом.

Звучит музыка. Дети выполняют задание.

### *Мои чувства. Мое настроение*

*Цели:*

- познакомить детей с понятиями «настроение» и «чувства»;
- учить понимать настроение другого человека;
- познакомить со способами управления и регуляции настроения;
- диагностировать эмоциональное состояние детей.

\* \* \* 1.

### **Музыка**

Звучит веселая музыка.

Воспитатель. Опишите настроение музыки.

Дети. Она веселая, озорная.

Воспитатель. Что вы чувствовали, когда слушали эту музыку? Что вам хотелось делать?

Дети. Хотелось веселиться и танцевать.

Воспитатель. У музыки, как и у человека, есть настроение. И оно бывает разным.

Звучит серьезная музыка.

Что вы теперь почувствовали?

Дети. Мы стали серьезными.

Воспитатель. Какая музыка вам больше понравилась? Почему?

Дети. Обе понравились. Но у каждой музыки свое настроение.

## 2. Чувства

Воспитатель. Сегодня мы будем говорить о третьем лепестке нашего «цветка-волшебства» — чувствах. Кто скажет, где живут чувства? Найдите место на теле, где они находятся.

Дети. Там, где сердце.

Воспитатель. Да, дети, ум — в голове, а чувства — в сердце. Поэтому о чувствах и говорят, «сердцем чувствую». А все тело — это наш большой дом.

Воспитатель выставляет рисунки с изображением двух волшебников — доброго и злого.

Дети, к нам в гости пришли два волшебника, попробуйте угадать, какие чувства они испытывают.

Воспитатель читает стихи, а дети определяют по мимике волшебников и по стихотворениям, какой персонаж злой, а какой добрый.

Вспомните мультфильм «Приключения кота Леопольда». Какими были мышата?

Дети отвечают.

А кот?

Дети отвечают. Что ему прописал врач?

Дети отвечают. Что произошло с котом после «озверина»?

Дети отвечают. А кто вам больше понравился: мышата или кот Леопольд?

Дети отвечают.

## 2. Тренинг эмоций

Волшебники предлагают детям закрыть глаза и превратиться в шаловливых, сердитых и веселых мышат.

### 3. Займи свой домик

«Мышки» садятся на стульчики, расположенные по кругу, т.е. в свои домики. Но им хочется погулять, порезвиться, побегать. По сигналу взрослого они веселятся, а в это время один домик исчезает. Сигнал оповещает, что надо занять свои домики. Игра длится до тех пор, пока не останется самый шустрый мышонок.

Воспитатель. Какое настроение у нас после игры?

Дети. Хорошее.

Воспитатель. Развеселили мы злого волшебника?

Дети. Да.

### 4. Пальчик-мальчик

Воспитатель читает стишок, а дети выполняют упражнение на развитие моторики.

Пальчик-мальчик, где ты был? С этим братцем в лес ходил, С этим братцем щи варил, С этим братцем кашу ел, С этим братцем песни пел.

Воспитатель. Нарисуйте волшебников. Подумайте, какие краски вы возьмете для изображения доброго, веселого волшебника, а какие для злого?

Дети выполняют задание.

Волшебники очень рады и тоже хотят вас отблагодарить и подарить вам «волшебные цветы». Они разного цвета: от белого до черного.

Дети сами выбирают цветок, который им понравился. Звучит песня В. Шаинского «Улыбка».

*Добрый волшебник Я*  
слабым помогать готов,  
Попавшим вдруг в беду,  
Всегда приветлив и здоров И  
правду говорю. Не жадничаю  
никогда, Жалею я других/<sup>4</sup>  
Ошибки всем прощу всегда,  
Забуду я о них. С улыбкой я  
всегда дружу, Всегда гостям я  
рад.

Я дружбой верной дорожу,  
Люблю я всех ребят.

*Злой волшебник А я с*  
улыбкой не дружу И лишь  
обидам рад. Я гневом, злостью  
дорожу, Кусаю всех подряд. Не  
пожалю никогда, Нигде и  
никого. Люблю на свете я  
всегда Себя лишь одного.

### Что делать, если у тебя плохое настроение?

Цели:

- продолжать учить детей различать эмоции;
- упражнять в регуляции своего эмоционального состояния;
- познакомить детей со способами саморегуляции.

\* \* \* 1. Три

настроения

Выставляется плакат «Три настроения».

Воспитатель. Когда у человека все хорошо, все получается, он всем доволен и всех любит. Его настроение похоже на чистую воду: и мысли и чувства у него ясные и чистые. А значит, и поступки он будет совершать ... какие?

Дети. Хорошие.

Воспитатель. Правильно, и тогда в голову приходят отличные идеи, настроение становится прекрасным и радостным, как салют, мысли тоже блестят и переливаются, как вода в этом стакане. Но бывает, что мысли человека грустны и неприятны, ему плохо или обидно. Тогда его мысли похожи на темную, мутную воду. Поэтому постараемся как можно чаще думать ... о чем?

Дети. О хорошем.

2. Жужа

Жужа сидит на стуле. Дети бегают вокруг, дразнят, щекочут, дотрагиваются.

Жужа, Жужа, выходи,  
Жужа, Жужа, догони!

Жужа терпит, но когда ей все надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками. Кого поймала, тот попадает в плен и выбывает из игры.

**Воспитатель.** Игра подняла вам настроение. Попробуем его закрепить, выполнив ряд упражнений. А заодно нам выпустить из себя злого дракона, очистить мутную воду и сделать мысли и чувства чистыми.

♦ «Потопать ногами» или сделать физические упражнения «Рыбки», «Лягушки».

♦ «Надуть воздушный шарик» «злостью» и дать ему лопнуть.

♦ «Воздушный шарик» на расслабление мышц живота.

♦ «Смыть» дурные чувства.

♦ «Подними себя сам». Сидя на стульях, взяться двумя руками за стул снизу и попытаться поднять себя.

### 3. Дракон ловит свой хвост

Организуется игра. Дети держатся за талию. Первый — голова, последний — хвост. Первый игрок пытается схватить последнего.

**Воспитатель.** Какое у вас теперь настроение? Дети.

Хорошее.

**Воспитатель.** А теперь давайте выполним упражнение под названием «Кляксы».

#### 3. Кляксы

Дети берут краску любого цвета и делают кляксу. Затем лист сворачивается пополам, и дети говорят, на что похожи их рисунки и какое у них настроение.

Дети поют и исполняют танец-польку.

Встаньте, дети,  
Встаньте в круг,  
Встаньте в круг,  
Встаньте в круг,

Я твой друг

И ты мой друг, -  
Старый верный друг.

*Надо, надо умываться...*

*Цели:*

- создать позитивное отношение к культурно-гигиеническим навыкам;
- усилить личностное отношение к культуре тела и души;
- помочь организовать жизненный опыт детей.

\* \* \*

**Воспитатель.** Вы помните, о чем мы говорили в прошлый раз?

Дети. Да.

**Воспитатель.** А сегодня мы начнем с игры «Мое утро». Передавая мяч по кругу, мы будем друг другу рассказывать, что мы делали утром.

Проводится физкультминутка «Хома-Хомячок».

Ребята, не только люди, но и животные приводят себя в порядок после сна. Кто может об этом рассказать?

Дети рассказывают. А зачем мы умываемся, чистим зубы, моем руки, причесываемся?

Дети отвечают.

А что такое микробы? Что вы о них знаете?

Дети высказывают свои предположения. Затем воспитатель читает стихотворение «Микроб».

Микроб — ужасно вредное животное:

Коварное и, главное, щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет — и спокойно там живет.

Залезет, шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

Вы, куклы, мыли руки перед ужином?

Ой, братец Лис, ты выглядишь простуженным.

Постой-ка, у тебя горячий лоб:

Наверное, в тебе сидит микроб! Иногда микробы попадают не только на руки или лицо, но и в нос, горло, и тогда мы начинаем чихать и кашлять. А как защитить себя от таких микробов?

Дети высказывают свои предположения.

Воспитатель предлагает детям провести закаливающее носовое дыхание.

♦ Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице, сделать вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами (5—6 раз).

♦ Сделать по 8—10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем — через левую, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.

o\*

◆ Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук *м-м-м*, одновременно постукивая пальцами по крыльям носа. Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, одновременно сделать резкий выдох через нос (3—4 раза).

◆ Во время выдоха широко раскрыть рот и, насколько возможно, высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбородка. Беззвучно произнесите: *а-а-а* (5—6 раз).

Еще способ уберечь себя от микробов — закрывать рот и нос носовым платком.

Организуется игра под названием «Микробы».

Микробы живут только там, где грязно, не моют пол и игрушки, не протирают пыль. Что же нужно делать? Как уберечь себя от микробов?

Дети. Нужно соблюдать чистоту.

Воспитатель. Правильно. Микробы боятся свежего воздуха, и если окна и двери плотно закрыты, то в комнате видимо-невидимо микробов. Что же нужно делать?

Дети. Проветривать помещение.

Воспитатель. Как правильно проветривать комнату? Ведь если мы сейчас откроем окна, то сразу заболеем.

Дети отвечают.

Проводится упражнение для мелкой моторики рук «Солнышко».

### *Уши, носик и глаза помогают нам всегда*

*Задачи:*

- уточнять и закреплять знания детей об органах слуха, зрения, обоняния;
- воспитывать привычку к здоровому образу жизни;
- формировать логическое мышление, эстетический вкус;
- развивать творческую фантазию, музыкальный слух;
- закреплять умение петь громко или тихо в соответствии с темпом музыки.

\* \* \*

Дети под музыку входят в музыкальный зал, где оформлены уголки: «Мир красок», «Мир музыки», «Мир здоровья».

Воспитатель. Ребята, посмотрите, у нас сегодня много гостей. Давайте поздороваемся.

Дети. Здравствуйте, мы рады вас видеть!

Воспитатель. Я тоже очень рада видеть вас и гостей. И желаю всем вам здоровья. Сегодня на занятии мы вспомним о значении глаз, носа, ушей. А для этого мы отправимся в путешествие в «Мир красок, музыки и здоровья».

Доносится звон колокольчика.

Что вы слышите?

Дети. Мы слышим звон колокольчика.

Воспитатель. Это «Мир музыки». Кто хочет пойти туда, должен идти на звон колокольчика. В «Мир красок» вам поможет попасть волшебный клубок.

Воспитатель бросает клубочек, который указывает дорогу в «Мир красок».

А я вам открою дорогу в «Мир здоровья».

Дети расходятся.

### **Мир здоровья**

Воспитатель. Ребята, у нас в группе стоит какой-то знакомый запах. Резкий, не очень приятный, но приносящий пользу нашему здоровью. Что вы чувствуете?

Дети. Мы чувствуем запах чеснока.

Воспитатель. Что вам помогло почувствовать запах чеснока?

Дети. Наш нос!

Воспитатель. Значит, наш нос умеет распознавать разные запахи — приятные и даже опасные. А еще для чего нам нужен нос?

Дети. Нос нужен, чтобы дышать.

Воспитатель. Совершенно верно. Нос нужен человеку для дыхания. А кто мне скажет, какое сейчас время года?

Дети. Сейчас зима.

Воспитатель. Как нужно правильно дышать зимой на улице?

Дети. Зимой нужно дышать носом.

Воспитатель. Почему нужно дышать носом в морозную погоду?

Дети. Воздух согревается в носу, а если вдыхать ртом, то можно заболеть, простудиться.

Воспитатель. Правильно. Человек должен дышать носом. В носу холодный воздух согревается и попадает в легкие уже теплым. А еще у нас в носу есть ворсинки. Когда человек вдыхает воздух через нос, на ворсинках оседают все пылинки

и в легкие попадает уже чистый воздух. Чтобы ваш нос хорошо дышал, нужно делать дыхательную гимнастику.

Дети выполняют.

♦ Закрывать одну ноздрю пальцем, дышать через другую. Поменять местами (4—5 раз).

♦ Попеременно нажимая указательными пальцами то на одну ноздрю, то на другую, произносить звук [м].

### Мир музыки

Воспитатель. Здравствуйте, ребята! Я приветствую вас в моей «Стране музыки». А как вы ее нашли?

Дети. Мы пришли на звон колокольчика.

Воспитатель. А что помогло вам услышать колокольчик?

Дети. Наши уши!

Воспитатель. Совершенно верно. Уши помогают нам слышать разные звуки. Давайте посмотрим повнимательнее на уши соседа. Уши у вас немного разные, но служат они всем одинаково. Мы ими слушаем (ушки-подслушки). Подумайте, что было бы, если мы перестали бы слышать и очутились в полной тишине.

Дети отвечают.

Сейчас мы с вами поиграем в тишину. Закройте руками свои уши и послушайте тишину. А теперь откроем уши и слушаем звуки вокруг нас. Скажите, что вы слышите.

Дети отвечают.

Все вокруг нас наполнено самыми разными звуками. Они заполняют тишину. Это шумовые или музыкальные звуки?

Дети отвечают.

Теперь мы с вами поиграем. Закройте глаза и послушайте. (*Шелест бумаги, скрип стула, звон колокольчика, звуки льющейся воды.*) Скажите, что вы слышите?

Дети отвечают.

А теперь, чтобы мы с вами слышали еще лучше, давайте потрем мочки пальчиками. Молодцы!<sup>1</sup> Сейчас мы поиграем в игру «Мама и дочка».

Одна из девочек берет куклу и поет ей песню.

Как девочка пела эту песню? Какая была песня по характеру — быстрая, громкая?

Дети отвечают.

Как вы думаете, может ребенок заснуть под быструю, громкую музыку? Какая это была песня?

Дети отвечают.

Воспитатель выставляет рисунок с изображением людей.

Ребята, посмотрите на этот рисунок. Он вам нравится?

Дети. Нет.

Воспитатель. Почему он вам не нравится?

Дети. Рисунок некрасивый, потому что глаза не разукрашены.

Воспитатель. Как сделать, чтобы рисунок стал красивым?

Дети отвечают.

Садитесь за столы и приступайте к работе.

Дети садятся за столы и начинают разукрашивать глаза.

Вы все справились с заданием. На этом наше занятие-путешествие заканчивается. Вы отправляетесь дальше.

Под звуки музыки дети собираются вместе.

Ребята, чтобы вы могли попасть в другой мир, я предлагаю вам отдохнуть и сделать гимнастику.

Воспитатель читает стихотворение, а дети выполняют упражнение.

Солнце глянуло в кроватку  
Раз, два,  
три, четыре, пять,  
Дети делают зарядку,  
Нужно нам присесть и встать.  
Руки развести пошире,  
Побежать по всей квартире  
И на месте постоять —  
Раз, два, три,  
четыре, пять.

А теперь, кто был в «Мире здоровья» — отправится на звон колокольчика — в «Мир музыки». А тем, кто был в «Мире музыки», я даю волшебный клубочек. Он приведет вас в «Мир красок». А остальные ребята пойдут со мной в «Мир здоровья».

Дети выполняют.

Вот мы и снова вместе. Я предлагаю вам отдохнуть и выполнить гимнастику.

Воспитатель читает стихотворение, а дети выполняют упражнение.

Буратино потянулся, Раз — нагнулся,  
два — нагнулся, Руки в стороны развел  
— Видно ключик не нашел. Чтобы  
ключик отыскать, Нужно на носочки  
встать.

Под музыку воспитатель и дети собираются вместе.

Дети, на этом наше занятие-путешествие заканчивается. Вам оно понравилось?

Дети отвечают.

Что вы вспомнили на занятии?

Дети отвечают. Что было  
интересного?

Дети отвечают.

А в конце нашего занятия-путешествия я хочу угостить вас волшебным напитком. Это фиточай «Здравушка».

Дети подходят к столу и пьют фиточай.

## *Проделки Королевы Простуды*

*Задачи:*

- формировать представление о здоровье как одной из основных ценностей;
- расширять знания о профилактике простудных заболеваний;
- воспитывать понятия о здоровом образе жизни;
- развивать интерес к познанию себя, своих возможностей и способностей.

*Предварительная работа:* заучивание стихотворения С. Михалкова «Грипп»; отгадывание загадок; беседа о простуде; дыхательная гимнастика.

*Материалы:* указатели; плакаты; ватные шарики; отгадки на загадки, капельки дождя, одежда для куклы, эскиз гриба; цветные карандаши, рисунки с «пушистиком».

•к А \*1

Звучит музыка.

Ведущий. Сегодня такой прекрасный солнечный день! У нас много гостей и у всех хорошее настроение. Но я вынуждена вас огорчить. Наш товарищ попал в плен к Королеве Простуде. Послушайте, он сидит у нее в Королевстве, и ему очень грустно.

Ребенок читает стихотворение С. Михалкова «Грипп».

У меня печальный вид, Голова с утра болит. Я чихаю, я охрип. Что такое — это грипп? Не румяный гриб в лесу, А поганый грипп в носу. Поднялась температура, Я лежу и не ропщу. Пью соленую микстуру, Кислой горло полощу. День лежу, второй лежу, Третий в садик не хожу, И друзей не допускают. Говорят, что заражу. Ребята, вы хотите его освободить? И самим уберечь себя от злых чар Королевы Простуды?

Дети. Да.

Воспитатель. Тогда отправляемся с вами в путь. Закройте глаза, мы с вами перенесемся в волшебный мир сказок.

Звучит музыка.

Воспитатель

Мы осторожно входим в сказку с вами.

Дорога, лес знакомы нам давно.

Здесь все живет и дышит чудесами,

Загадками и тайнами полно. Но куда же нам идти? А  
вот красные горячие следы! Чьи они?

Дети отвечают. А когда у человека поднимается температура?

Дети отвечают. Вот сейчас мы с вами отправляемся в путь, и пойдем по следам. А чтобы не заболеть, нельзя наступать в течение занятия на красные следы. В холодное время года очень легко попасть в Королевство Простуды. А какое сейчас время года?

Дети отвечают. Что же случилось с мальчиком? Почему он заболел и оказался в Королевстве Простуды?

Дети отвечают.

Как микробы попадают в организм человека?

Дети отвечают.

Да, ребята, такой путь называется «воздушно-капельный». А сегодня мы будем говорить о том, как уберечь себя от простуды. Как не попасть во владения этой ужасной Королевы? Дети отвечают.

Вот они, красные горячие следы. Вы помните, что наступать на них нельзя?

Дети. Да.

Воспитатель. А рядом белые следы. Это следы здоровья. По каким следам мы с вами пойдём? Как вы думаете?

Дети. По белым.

Воспитатель. Идем друг за другом, не наступая на красные следы. Кто наступит, тот попадет в плен к Королеве Простуде. Вот мы с вами и попали в «Замок ватных одеял». В этом замке живут «куталки». Там все люди кутаются, одеваются очень тепло, а все равно болеют. Почему люди болеют, хотя одеваются тепло?

Дети отвечают.

А как надо одеваться, чтобы не заболеть,, не переохладиться? Дети отвечают. Организуется игра «Одень куклу по погоде».

Ребята, вспомните, как мы одевались с вами зимой в группе, а как сейчас?

Дети отвечают.

Вот и хорошо, значит среди нас «куталок» нет. Мы с вами всегда должны помнить: одеваться нужно по погоде, не переохладиться, чтобы Королева Простуда не забрала вас в свой ледяной дворец. А знаете, ребята, что главную роль в борьбе с простудой играют физкультура и спорт. Кто регулярно занимается спортом — всегда здоров и весел. Поэтому больше играйте на свежем воздухе, только одевайтесь облегченно, не кутайтесь, тогда и болеть не будете. А теперь давайте сделаем закаливающее носовое дыхание, которое тоже поможет не болеть.

Проводится физкультминутка «Носовое дыхание».

♦ Открыть рот, кончик языка прижать к нёбу. Включается ротовое дыхание (5 раз).

♦ Сжать пальцы в кулак. Во время вдоха широко открыть рот — вдохнув, разжать пальцы (5 раз).

♦ Сделать 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю.

♦ Быстро втянуть внутрь живота брюшные мышцы, сделав резкий выдох через нос (5 раз).

♦ Сделать вдох носом — при выдохе тянуть звук [м], постукивая указательными пальцами по крыльям носа.

Воспитатель читает стихи, а дети выполняют разминку.

Хома, хома, хомячок

Носит рыжий пиджачок,

Хома рано встает,

Моет лапки, чистит рот.

Все приводит он в порядок

И выходит на зарядку

Раз, два, три, четыре, пять —

Хома учится считать.

А сейчас мы с вами продолжим путь. Посмотрите, что перед нами? Дворец «Микробия». Здесь все окна плотно закрыты, свет и воздух совсем не проникают. Это дворец «Микробия». Поэтому здесь тучи микробов, так как этот дворец никогда не проветривается. Это владения принца «Ап-чхи!». Здесь все чихают и кашляют друг на друга. Принц «Ап-чхи!» послал на наш город целое войско «чихунов». Что же нам делать, как уберечь себя от микробов?

Дети отвечают.

Микробы боятся свежего воздуха. А если во дворце окна и двери закрыты, то там, естественно, микробов видимо-невидимо. Что же нужно сделать?

Дети. Открыть все окна.

Воспитатель. А как правильно нужно проветривать помещение, расскажите?

Дети отвечают.

Чем мы с вами должны пользоваться, чтобы микробы-чихуны не попали в организм человека?

Дети. Нужно иметь платок.

Воспитатель. Зачем надо закрывать нос и рот платком?

Дети отвечают. Что надо сделать, чтобы микробов в замке не было? Дети отвечают.

Растения тоже помогают бороться с микробами. Они очищают воздух, чтобы нам легче дышалось. Но за растениями надо ухаживать.

Организуется игра «Микробы».

Дети делятся на две команды.

Одна команда — «Чихающие», другая — «Заражающиеся».

Команды расходятся в разные стороны.

Команда «чихунов» говорит «Ап-чхи!» и бросает в противоположную команду ватные комочки. Другая команда старается увернуться. Тот, в кого попал шарик, выходит из игры и начинает «чихать».

Ведущий. Ребята, не только физкультура и спорт укрепляют наши силы, но и рациональное питание. Что должны получать дети и взрослые, чтобы организм был сильным и здоровым.

Дети отвечают.

А в каких продуктах питания находится большое число витаминов?

Дети отвечают.

Посмотрите вот сюда. (*Выставляет плакат.*) Витамин С содержится в яблоках, луке, смородине, витамин А — в моркови, сливочном масле, витамин В — в черном хлебе. Отгадайте загадки, а отгадки найдите и положите в корзину. И тогда у нас будет целая корзина витаминов.

- ◆ Круглое, румяное,  
Я расту на ветке!  
Любят меня взрослые  
И маленькие детки. (*Яблоко.*)
- ◆ Яркий, сладкий, налитой,  
Весь в обложке золотой.  
Не с конфетной фабрики,  
Из далекой Африки. (*Апельсин.*)
- ◆ Я вырос на грядке,  
Характер мой гадкий:  
Куда ни приду,  
Всех до слез доведу! (*Лук.*)
- ◆ Нарядилась Аленка  
В сарафанчик свой зеленый,  
Завела оборки густо. Узнаешь ее  
...? (*Капуста.*)

◆ Красный нос в землю врос,  
А зеленый хвост снаружи.  
Нам зеленый хвост не нужен,  
Нужен только красный нос. (*Морковь.*)

◆ Маленький, горький,  
Луку брат. (*Чеснок.*)

Лук и чеснок — овощи, которые еще и убивают микробы. Вот вам от меня в подарок зеленый лук, который тоже поможет вам уберечься от злых чар. Вы его съедите в обед. Но прежде чем употреблять овощи и фрукты, о чем мы должны помнить?

Дети отвечают.

Хорошо, молодцы, теперь вы будете и на завтрак, и на обед, и на ужин есть продукты, содержащие большое количество витаминов, потому что витамины необходимы для здоровья!

Звучит музыка. Организуется физкультминутка «Дождик».

Дождик капнул на ладошки,

На цветы и на дорожку.

Льется, льется, ой-ой-ой —

Побежали мы домой.

Итак, теперь я думаю, что мы должны болеть меньше и постараться не попасть в опасное Королевство Простуды. Потому что знаем, как уберечь себя от нее. Вот прошел дождик и появилось солнышко. Давайте сделаем разминку для пальчиков.

Звучит музыка.

Солнышко просыпается,  
Лучики расправляются,  
Лучики собираются  
И засыпают.

*Дети сжимают кулаки.*

*Раздвигают пальчики.*

*Сдвигают пальчики.*

*Сжимают пальчики в кулак.*

Вам понравилось наше занятие?

Дети. Да.

Воспитатель. Я очень хочу, чтобы вы соблюдали все правила и никогда не болели. Ребята, у вас на столах лежат карандаши и листы с «пушистиком». Посмотрите на них. У них у всех разное настроение. Выберите одного «пушистика» и раскрасьте его, чтобы у него было такое же настроение, как и у вас. Какое настроение у вас сейчас?

Дети. Хорошее.  
Воспитатель. На этом наше путешествие закончено.  
Крепкого вам здоровья!

#### Приложение 2

## Интегрированные занятия с элементами развлечения в старшей логопедической группе

### Путешествие в Играй-город

#### Задачи:

- обучать детей пониманию себя и умению «быть в мире с собой»;
- развивать навыки общения в различных ситуациях (со сверстниками, взрослыми людьми) с ориентацией на ненасильственную модель поведения;
- учить пониманию и сопереживанию другим людям;
- формировать навыки практического владения выразительными движениями (мимикой, жестами, пантомимикой), средствами человеческого общения;
- закреплять умения различать чувства и эмоции других людей по мимике;
- развивать адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей;
- совершенствовать способности произвольной регуляции мышечных и эмоциональных ощущений;
- закреплять приемы мышечного и эмоционального расслабления;
- развивать произвольное внимание, слуховое восприятие, творческое мышление, речь; ...
- учить применению стандартизированных форм обращения;
- повышать уверенность в себе, активность и самостоятельность в процессе коммуникативной деятельности;
- воспитывать чувство единства, ^сплоченности, положительные черты характера, способствующие лучшему взаимопониманию в процессе общения.

*Материалы:* аудиозапись песни «Дорогой добра», звуков леса; эскиз ворот с замком; указатели с названиями улиц; эскиз дома с окнами; пиктограмма настроений; свиток с правилами общения.

*Методы и приемы:* упражнения имитационного и творческого характера, этюды, игры, решение проблемной ситуации, элементы психогимнастики, тренинг поведения в обществе, релаксация.

\* \* \*

Дети входят в зал под веселую, бодрую музыку и становятся в круг.

Воспитатель. Здравствуйте, дорогие ребята! Я очень рада вас снова видеть. А вы рады нашей встрече? Дети. Да.

Воспитатель. Посмотрите, у нас на занятии присутствуют гости.

Хотели бы вы с ними познакомиться? Дети. Да!

Воспитатель. А наши гости готовы к общению с ребятами? Тогда я предлагаю и гостям и ребятам поприветствовать друг друга.

Доброе утро, кто улыбнулся. Глазки  
откройте и посмотрите: Мы вас  
любим, и вы нас любите!

С другом всегда приятно разделить радость и грусть, отдать ему частичку своей души. Поэтому давайте возьмемся за руки и по цепочке, через рукопожатие, передадим наше хорошее отношение друг к другу, заботу, внимание, улыбку.

Дети выполняют упражнение «Цепочка доброты». Почувствовали как сразу стало уютней и теплее в зале от наших улыбок и добрых слов?

Дети. Да!

Воспитатель. А теперь я предлагаю вам присесть на подушки, а нашим гостям на стулья. Всем удобно? Мне хотелось бы узнать, любите ли вы игры и какие?

Дети называют свои любимые игры. А в какие игры любили играть наши гости, когда были маленькими?

Гости отвечают. Спросила я вас про игры неслучайно. Сегодня утром я получила письмо от своего друга музыканта, который живет в волшебном Играй-городе. Его жители очень любят играть, петь, танцевать и веселиться. Самая веселая среди них принцесса Игруля. Но в последнее время она загрустила, ни с кем не

играет, только плачет. Жители города расстроились из-за этого и тоже загрустили. Мой друг просит нас помочь развеселить принцессу и вернуть в город смех и радость. Но смогут это сделать только дружные, смелые, добрые дети. Как вы думаете, справитесь ли вы с этой задачей?

Дети. Да!

Воспитатель. Почему вы так считаете?

Дети. Мы веселые и любим играть.

Воспитатель. Тогда можно отправляться в путь! Я знаю дорогу и поведу вас. К сожалению, в Играй-город могут попасть только дети, поэтому мы вынуждены попрощаться с нашими гостями, они будут ждать нашего возвращения в детском саду. Итак, я надеваю волшебный бант и превращаюсь в ребенка. Ну вот, я готова.

Нас солнца луч смешит и дразнит, Нам  
нынче весело с утра. Отправимся сейчас  
мы в город, В котором главный гость —  
игра!

Педагог-психолог проводит комплекс психогимнастики.

Воспитатель

Отправляемся в поход.

Много нас открытий ждет.

Мы шагаем друг за другом  
Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,

В поле бабочки летают.

Раз, два, три, четыре —  
Полетели, закружились.

Мостик в стороны качался,

А под ним ручей смеялся, -\*

На носочках мы пойдем

На тот берег попадем.

Дальше — глубже в лес зашли,

Налетели комары.

<sup>4</sup> Руки вверх — хлопок над головой,  
Руки вниз — хлопок другой.

Комаров всех перебьем

И к болоту подойдем.

Перейдем преграду вмиг

И по кочкам прыг, прыг, прыг.

144

Прыгать дружно мы умеем,  
Прыгать будем мы дружнее:  
Раз, два, раз, два,  
Позади уже вода.

Под кустом пролезть не страшно

И под елкой не опасно.

Друг за другом успевайте,

Только ветки не ломайте.

Вдруг мы видим:

У куста выпал птенчик из гнезда.

Тихо птенчика берем

И назад в гнездо кладем.

Дальше по лесу шагаем

И медведя мы встречаем.

Посмотрите, ребята, медведь спит, разлегся посреди дорожки. Как же нам пройти мимо него и не разбудить?

Дети. Тихо, на носочках, друг за другом.

Воспитатель. Ух, прошли. А теперь бегом от медведя на полянку. Устали? Давайте отдохнем. Полежим на травке, послушаем голоса леса, позагорает. Как приятно пригревает солнышко. Солнечные лучики ласкают ваше лицо, шею, руки, ноги, живот. Все тело расслаблено. Но нам некогда лежать, нам пора уже вставать! Веселы, бодры мы снова, к приключениям готовы!

Педагог-психолог проводит сеанс релаксации.

Ребята, посмотрите, а вот и ворота Играй-города. Здесь живет простой народ, он танцует и поет. Ворота города закрыты. Мой знакомый музыкант предупредил меня, что замок на воротах волшебный. Он открывается сам, если выполнить три задания. *Задание 1.* Вспомнить вежливые слова и поставить их на свое место в тексте.

♦ Растает даже ледяная глыба от слова теплого ... (*спасибо*).

♦ Зазеленеет старый пенек, когда услышит ... (*добрый день*).

♦ Если больше есть не в силах, скажем маме мы ... (*спасибо*).

♦ Мальчик вежливый и грамотный говорит, встречаясь ... (*здравствуйте*).

♦ В России, во Франции и Дании на прощание говорят ... (*до свидания*).

*Задание 2.* Что можно сказать загрустившему человеку, чтобы его развеселить?

10-9297

145

Дети отвечают.

**Задание 3.** Показать мимикой грустного клоуна, веселого зайчонка, испуганного бельчонка, удивленного мальчика, злого волка.

**Воспитатель.** Молодцы, ребята! Справились с заданиями. Ворота открыты, можно входить в город. А вот и улица Музыкальная. Здесь живет мой друг. Давайте к нему зайдём. А вот и он, какой он грустный. Может, попробуем его как-то развеселить?

Дети. Да!

**Воспитатель.** Давайте покажем ему смешные рожицы.

Дети показывают смешные рожицы музыканту.

Не помогает. Чем же мы можем тебе помочь, чтобы ты не грустил?

**Музыкант.** Ребята, я такой грустный потому, что мне не с кем играть в мои любимые музыкальные игры. Все жители города грустят. Может, вы сыграете со мной в мою любимую игру «Эхо»? Тогда мне сразу станет веселее.

**Музыкальный руководитель** проводит музыкальную игру «Эхо».

Спасибо, ребята! У меня такое хорошее настроение. Но я знаю, что вы торопитесь к принцессе Игруле, и не стану вас задерживать. Прощаться с вами хочу словами песни «Прощальная игра».

Дети прощаются с музыкантом и продолжают свой путь.

**Воспитатель.** А вот и переулок «Эмоции». Он приведет нас к дворцу принцессы. Посмотрите, какие любопытные жители этого дома. Выглянули в окна, чтобы посмотреть на нас. Как вы думаете, какое настроение у этого жильца?

Дети отвечают.

А у этого?

Дети отвечают.

К кому можно было бы зайти сейчас в гости, а к кому удобнее было бы зайти в другой раз? \*

Дети строят предположения.

Почему вы так считаете?

Дети отвечают.

Продолжаем наш путь. А вот и площадь Радости и дворец Счастья. А вот и сама принцесса Игруля. Давайте поздороваемся с ней.

Дети. Здравствуйте, принцесса!

Принцесса начинает рыдать и стучать ногами об пол.

Принцесса. Не хочу с вами здороваться, не буду с вами дружить! Все злые, никто меня не любит, не жалеет, никто не хочет со мной играть!

**Воспитатель.** Ну что ты, Игруля! Мы тебя любим и хотим с тобой дружить. Правда, ребята?

Дети. Да!

**Воспитатель.** Хочешь, мы тебя обнимем, пожалеем?

Принцесса. Хочу! Хочу!

Дети обнимают принцессу, жалеют ее.

**Воспитатель.** Ну вот ты и успокоилась. Игруля, ты сказала, что с тобой никто не хочет играть. Что случилось? Может, ты сама что-то не так сделала?

Принцесса. Нет! Я все всегда делаю правильно. Я лучшая! Я главная! Всегда хочу быть первой!

**Воспитатель.** Ай-яй-ай! Игруля, как не хорошо! Вы слышите, ребята, как часто принцесса произносит слово «я»? Так нельзя, надо же думать и о других. Поэтому никто и не хочет с тобой играть и дружить. Ребята, что можно посоветовать Игруле, чтобы у нее опять появилось много друзей?

Дети дают советы Игруле.

Принцесса. Ой, ребята! Какие вы молодцы! Я же эти правила поведения и общения когда-то знала, они у меня записаны на волшебном свитке, только я их забыла. Спасибо, что напомнили. А чтобы никто из вас не забыл, как вести себя с друзьями, я подарю вам свой свиток. Пусть он будет у вас в группе, и если кто-то из ребят начнет забывать эти правила, то вы ему напомните.

**Воспитатель.** Спасибо, Игруля! Нам бы очень хотелось погостить у тебя, но пора возвращаться в детский сад. Прощай!

Принцесса. Прощайте, ребята! Спасибо вам за все и счастливого пути!

**Воспитатель.** Ребята, задержались мы с вами в волшебном городе. А времени у нас осталось очень мало, чтобы вернуться в детский сад вовремя. Предлагаю проделать обратный путь домой с помощью силы мысли. Встаньте в круг,

возьмитесь за руки, закройте глаза. Прокрутите в своей памяти весь наш путь от детского сада до дворца принцессы шаг за шагом.

Дети выполняют.

Открывайте глаза! Вот мы и вернулись. И гости нас дождались. Волновались за нас, соскучились? А давайте, ребята, расскажем, где мы были, что хорошего сделали.

Дети делятся впечатлениями о своем путешествии с гостями.

Да, молодцы ребята! Сколько добрых дел сделали, столько помогли. А теперь пора и нам прощаться. Не забываете наказ, который вы дали Игруле, будьте дружными и добрыми.

Дети прощаются со всеми и уходят в группу.

## *Путешествие Капельки*

### *Задачи*

#### ◆ Воспитательно-образовательные:

- учить различать средства музыкальной выразительности;
- различать тембры музыкальных инструментов;
- развивать певческий голос;
- совершенствовать музыкальные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений;
- воспитывать умение эмоционального выражения раскрепощенности и в дни творчества;
- развивать чувство товарищества.

#### ◆ Коррекционно-оздоровительные:

- формировать слуховое восприятие и использовать его в коррекции произносительных навыков;
- развивать мимику лица, Передавая определенные чувства и настроения;
- помогать войти в нужное эмоциональное состояние;
- совершенствовать внимание, память, внутреннюю собранность;
- развивать силу голоса и слуховое внимание;
- учить моделировать свое эмоциональное состояние;

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- содействовать профилактике плоскостопия, развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания;
- развивать мышечную силу и координационные способности;
- обучать навыкам адекватного восприятия и выражения эмоций;
- снимать психоэмоциональное напряжение в группе;
- развивать навыки адекватного группового поведения;
- снимать эмоциональные зажимы и стрессы.

*Материалы:* тучка с подвешенными к ней капельками (по количеству детей), магнитофон, аудиозаписи голосов весеннего леса, криков филина, журчания ручейка; музыкальные инструменты (фортепьяно, металлофон, треугольник); бассейн с ароматизированной прохладной водой; декорация «Весенний лес».

\* \* \*

Дети входят в зал под музыку. Здравуются с гостями.

Музыкальный руководитель

Слушай, маленький народ,  
Собираемся на сход! Поскорее в  
круг вставайте И за мною  
повторяйте!

Добрый день всем добрым людям!  
Мы вам рады, мы вас любим!  
Очень любим мы людей —  
\*, И больших и малышей!

Дети повторяют.

Теперь присядем.

Дети садятся на ковер.

Три, два, раз! Начинаю свой  
рассказ!

Жила-была на небе большая синяя Туча. Она состояла из множества капелек. Капельки были разные: грустные и ... веселые, маленькие и ... большие, добрые и ... злые, трусливые и ... смелые.

Дети подбирают слова-антонимы.

Я же хочу вам рассказать всего лишь об одной Капельке. Эта Капля была очень любопытна и непоседлива. Ей хотелось знать обо всем на свете, она всюду совала свой любопытный нос, чем доставляла Туче немало хлопот. И вот однажды Туча на выдержала и сказала: «Если ты такая любопытная и отважная, то я могу отпустить тебя на землю, где много всего интересного. Хочешь?» «Конечно хочу!» — кивнула своим озорным хвостиком Капелька и в ту же секунду оказалась на земле.

С тучки снимается одна капелька.

Капля прыгнула с небес

И попала капля в ... лес.

Включается запись «Голоса весеннего леса».

Капля смелая была,  
Огляделась и пошла...

Дети выполняют фонетическое упражнение «Прогулка\*».

Капля шла, шла, шла

И травиночку нашла.

Вот тропинка стала уже.  
Появились на ней лужи.

Глубже в лес она зашла, По  
сухой листве пошла. Вот  
листва уж позади... Что же  
будет впереди?

Включается аудиозапись. Звучит крик филина или совы.

Вот что Капля услышала...  
Испугалась... Задрожала...

Ей испуга не унять. Капля  
бросилась бежать.

Хоть она и егоза, Страшно ей  
открыть глаза..

*Дети ритмично хлопают ладошками по коленям и проговаривают «топ-топ-топ». Шлепают расслабленными ладонями и проговаривают «шлеп-шлеп». Трут ладошку о ладошку и проговаривают «ш-ш-ш».*

*Дети сжимаются в комок и дрожат. Педагог называет место, где «пробегают» Капелька: тропинка — листва — тропинка — лужа — листва, а дети в быстром темпе это озвучивают (без проговаривания). Крепко зажмуриваются. Выполняют упражнение для глаз.*

Вот открылся правый глаз... *Открывают правый глаз.*  
Вот открылся левый глаз... *Открывают левый глаз.*  
Посмотрела влево... вправо... *Выполняют движения по тексту.*  
Вверх... и вниз... Вот! Убежала!

Воспитатель проводит с детьми дыхательное упражнение на расслабление.

Дети делают глубокий вдох через нос, не поднимая плеч, и медленный выдох через рот со звуком «ха-а-а-а». Затем повторяют 3 раза.

Музыкальный р у к о в о д и т е л ь

Капле было страшновато? —  
Подскажите-ка, ребята.

Кто это в лесу кричал?

Кто так Каплю напугал?

Дети отвечают.

В о с п и т а т е л ь

Нашей Капле стало скучно.

Ей позвать подружек нужно!  
Песню весело споем

И подружек позовем!

Дети выполняют пальчиковую гимнастику.

Дети

Капельки, капельки,  
Прыгайте в ладошки!  
Поиграйте с нами,  
Капи-Капитошки!

Музыкальный р у к о в о д и т е л ь

Не сидится им опять. Стали капли  
напевать. Хоть капельки — одна  
семья, У каждой песенка своя.

<sup>v</sup> Организуется музыкально-ритмическая игра на развитие слухового внимания и чувства ритма. В игре используется металлофон.

Перестали напевать.

Стали капли танцевать!

Организуется ритмическая разминка «Капитошки», сопровождающаяся игрой на фортепьяно и треугольнике.

Воспитатель

Собирайтесь, капли, в круг!

Справа — друг и слева — друг!

Все мы вместе — ручеек!

А теперь ручей потек!

Дети выполняют хореографическое упражнение на ориентировку в пространстве «Ручеек». Затем воспитатель проводит занятие по самомассажу «Ладонка-ладонка».

Музыкальный руководитель

Наши ножки не стоят.

Танцевать они хотят.

Где не смогут ножки,

Помогут нам ладошки!

Пляшут лихо —чок-чок-чок —

Зубки все и язычок!

Проводится ритмический танец «Хлопушки-топотушки» в комплексе с артикуляционными упражнениями.

Вот теперь вы поняли, что одному без друзей на свете очень нелегко прожить. Наша любопытная Капелька это тоже поняла. А вы, дружные ребята?

Дети отвечают.

Тогда повторяйте за мной то, что я вам буду говорить шепотом:

Мы — веселые ребята!

*Дети повторяют фразы в*

Мы ребята-дошколята!

*полный голос.*

Любим лес и любим луг!

Любим всех людей вокруг!

Воспитатель дергает за ниточку и капельки падают вниз, их раздают детям на память.

## Формы организации детской деятельности

Дни недели	Время	Группы				
		1 младшая	2 младшая	средняя	старшая	подготовительная
1	2	3	4	5	6	7
Понедельник	<b>1 полов Ина дня</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Рисование.</li> <li>Организационное наблюдение с мотивацией на здоровый образ жизни.</li> <li>Дидактические игры на развитие координации движения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Художественно-продуктивная деятельность (изодеятельность).</li> <li>Физкультурное занятие на воздухе с использованием нетрадиционных методов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Физкультурное занятие.</li> <li>Изодеятельность</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Развитие речи.</li> <li>Изодеятельность.</li> <li>Физкультурное занятие на воздухе с использованием нетрадиционного оборудования</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Развитие речи.</li> <li>Физкультурное занятие.</li> <li>Аппликация (конструирование).</li> <li>«Тропа здоровья»</li> </ul>
	<b>2 пол. дня</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Физкультурное занятие с элементами психогимнастики.</li> <li>Совместная художественно-продуктивная деятельность (сенсорное развитие)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Музыкальное занятие.</li> <li>Логоритмика.</li> <li>Дидактические игры на развитие психических процессов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Дидактические игры на развитие психических процессов, речи, мелкой моторики</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Развивающие игры.</li> <li>«Веселые минутки»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>«Веселые минутки».</li> <li>Кружковая работа (с подгруппами)</li> </ul>

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7
Вторник		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дидактические игры на развитие речи с использованием оздоровительных технологий.</li> <li>• Совместная двигательная деятельность с использованием нетрадиционных методов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Занятие по развитию речи.</li> <li>• «Веселые минутки»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Занятия по математике.</li> <li>• Физкультурное занятие</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Занятие по математике.</li> <li>• Музыкальное занятие.</li> <li>• Интенсивная прогулка</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Занятия по математике.</li> <li>• Лепка.</li> <li>• Физкультурное занятие на свежем воздухе с использованием нетрадиционных методов</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Музыкальное занятие.</li> <li>• Логоритмика.</li> <li>• Дидактические игры на развитие психических процессов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурный досуг</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кружок изобразительности.</li> <li>• «Веселые минутки»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кружок изобразительности.</li> <li>• Дидактические игры на развитие психических процессов, речи, мелкой моторики</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивающие игры (развитие психических процессов, речи, мелкой моторики).</li> <li>• Кружок изобразительности</li> </ul>
Среда		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дидактические игры на развитие речи с элементами русского народного фольклора, драматизация.</li> <li>• Веселые минутки со здоровьесформирующей направленностью</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Занятия по познавательному развитию.</li> <li>• Физкультурное занятие</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Занятия по развитию речи с элементами драматизации.</li> <li>• Музыкальное занятие.</li> <li>• Музыкалотерапия</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Секреты здоровья (валеология).</li> <li>2. Физкультурное занятие с элементами психогимнастики</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка к обучению грамоте.</li> <li>• Музыкальное занятие.</li> <li>• Логоритмика.</li> <li>• Интенсивная прогулка</li> </ul>

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Лепка.</li> <li>• Дидактические игры по сенсорному развитию</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вечер развлечений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурный досуг</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дидактические игры по экологическому воспитанию.</li> <li>• Вечер развлечений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурный досуг</li> </ul>
Четверг		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Конструктивная деятельность.</li> <li>• Целевая прогулка (экологическое воспитание)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Занятие по познавательному развитию. Экскурсия с мотивацией на здоровый образ жизни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Секреты здоровья (валеология).</li> <li>• Физкультурное занятие на воздухе с использованием нетрадиционного оборудования</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка к обучению грамоте. «Тропа здоровья»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Секреты здоровья (валеология).</li> <li>• Физкультурное занятие.</li> <li>• Дидактические игры</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Музыкальное занятие.</li> <li>• Музыкалотерапия.</li> <li>• Дидактические игры по формированию первичных числовых представлений</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Музыкальное занятие. Музыкалотерапия. Обучение игре</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вечер развлечений.</li> <li>• Дидактические игры по экологическому воспитанию, валеологии</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурный досуг</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вечер развлечений</li> </ul>
Пятница		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучение игре.</li> <li>• Совместная двигательная деятельность с элементами оздоровления</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурное занятие с элементами психогимнастики.</li> <li>• Художественно-продуктивная деятельность (изо-, игротерапия)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие речи.</li> <li>• Музыкальное занятие.</li> <li>• Логоритмика</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Занятие по познавательному развитию.</li> <li>• Физкультурное занятие на воздухе с использованием нетрадиционных методов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие речи.</li> <li>• Музыкальное занятие.</li> <li>• Музыкалотерапия.</li> <li>• Интенсивная прогулка</li> </ul>

Окончание табл.

1	2	3	4	5	6	7
	я пол вина 2-я	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурное занятие</li> <li>• Совместная трудовая деятельность с мотивацией на здоровый образ жизни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивающие игры. Совместная трудовая деятельность с мотивацией на здоровый образ жизни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивающие игры.</li> <li>• Совместная трудовая деятельность с мотивацией на здоровый образ жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивающие игры.</li> <li>• Трудовая деятельность с мотивацией на здоровый образ жизни</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивающие игры.</li> <li>• Трудовая деятельность с мотивацией на здоровый образ жизни</li> </ul>

