**Консультация** для педагогов

**Тема:« Применение здоровьесберегающих
          технологий в средней возрастной группе».**

   В средней возрастной группе в образовательной области «Здоровье» ставятся следующие **образовательные задачи** и с**одержание работы** для их решения**:**
   **1.** ***Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:***
**\***соблюдать санитарно – гигиенические нормы и правила;
**\***продолжить работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма;
**\***совершенствовать основные виды движений;
**\***осуществлять контроль за формированием правильной осанки;
**\***обеспечивать рациональный режим дня, сбалансированное качественное питание, достаточное пребывание на воздухе; обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярно проветривать;
**\***организовывать и проводить различные подвижные игры;
**\***ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 7-10 минут.
   **2.** ***Воспитание культурно – гигиенических навыков:***
**\***закреплять потребность в чистоте и опрятности, воспитывать привычку следить за своим внешним видом;
**\*** совершенствовать навыки самостоятельного и правильного приёма пищи, умывания, подготовки ко сну;
**\***закреплять умения правильно пользоваться предметами личной гигиены (мыло, расчёска, полотенце, носовой платок), ухаживать за своими вещами;
**\***расширять диапазон деятельности детей по самообслуживанию (одеваться, раздеваться, полоскать рот после еды, пользоваться туалетом и др.);
**\***развивать умения переносить в игру правила здоровьесберегающего поведения;
**\***обращать внимание детей на чистоту продуктов употребляемых в пищу, помещений, одежды, окружающих предметов;
**\***развивать навыки культурного поведения за столом.

   **3.*Формирование начальных представлений детей о здоровом образе жизни и правила безопасного поведения:***
**\***развивать интерес детей к правилам здоровьесберегающего поведения;
**\*** продолжить формировать представления о частях тела и органах чувств человека, их функциональном назначении для жизни и здоровья человека;
**\***расширять представления о важности для здоровья гигиенических и закаливающих процедур, соблюдения режима дня, физических упражнений, сна, пребывания на свежем воздухе;
**\***воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью других людей;
**\*** формировать умение обращаться за помощью к взрослым при травме или плохом самочувствии, оказывать себе элементарную помощь при ушибах;
**\***дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни.

     **1.** **Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.**
         **Содержание психолого-педагогической работы. Формы, методы и способы реализации.**

***Организация и проведение закаливающих мероприятий.***   Оздоровительные прогулки : «В гости к деду Листопаду», «Снежок – мой дружок», «На весенней полянке».
   Полоскание рта.
   Игровые упражнения для горла: «Змеиный язычок», «Зевота», «Будем красить потолок», «Отбойный молоток».
   Массаж носа: «Носик гуляет», «Помоги носику собраться на прогулку.
   Массаж ушей: «Поиграем с ушками», «Слоник».
   Массаж рук: «Поиграем с ручками».
   Утренняя гимнастика: «Паучки – мохнатые бочки», «Капризные звери», «Снеговички».
   Дыхательная гимнастика: «Наклоны», «Маятник», «Насос», «Погончики».

***Профилактика травматизма детей.***Беседа: «Безопасность в нашей группе».
   Дидактические игры: «Источники опасности», «Игра – дело серьёзное».
   Творческие игры: «Семья», «Больница», «Аптека».

   ***Профилактика умственного переутомления и обеспечение эмоционального комфорта.***
   Оздоровительные игры для предупреждения психоэмоционального напряжения: «Кошка», «Гуси», «Великаны», «Бег в бумажном колпаке», «Шарик».

   ***Профилактика нарушения зрения.***   Беседа: «Береги свои глаза».
   Оздоровительные игры: «Попади мячом в мишень», «Пройди с завязанными глазами», «Кольцеброс».

   ***Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.***
   Занятие – тренинг «Моя осанка».
   Игра «Прими правильную осанку у стены».
   Корригирующие упражнения на формирование правильной осанки: «Потягивание», «Качалочка», «Жучок на спине», «Колобок», «Кошечка», «Покачай малышку», «Паровозик», «Танец медвежат».
   Корригирующие упражнения для профилактики плоскостопия: «Качели», «Мышки», «Обезьяны собирают бананы», «Зарядка для пальчиков», «Фонари», «Наденем носочки».
   Игровой самомассаж стоп: «Поиграем с ножками».

   ***Взаимодействие с семьями детей.***Консультация для родителей: «Как правильно подобрать обувь ребёнку», «Как сформировать правильную осанку», «Босохождение – элемент закаливания организма», «Прогулки – это важно».
   Памятка для родителей: «Как сохранить зрение ребёнка?».
   Буклет для родителей «Режим дня дошкольника».

                                          **Планируемый результат.**Антропометрические показатели (рост, вес) в норме или отмечается их положительная динамика. Физиометрические показатели соответствуют возрастно-половым нормативам. Отсутствие частой заболеваемости. Биологический возраст ребёнка соответствует паспортному. Отсутствуют признаки сильного и выраженного утомления. Испытывает радость и эмоциональный комфорт от проявлений двигательной активности, её результатов.

 **2.** **Воспитание культурно – гигиенических навыков.**

   **Материал на закрепление.**   ***Сюжетно-ролевые игры:*** « Семья», «Парикмахерская», «Больница».
***Игровая ситуация:***в группу приходит Айболит, Хрюша с больными зубами, жадный поросёнок (болит живот, плохо переживал пищу).
   ***Дидактические упражнения:***«Застегни и расстегни», «Разложи картинки»(учить устанавливать последовательность действий).
   ***Упражнения для жевательно – артикуляционных мышц:***«Жуём ириски», «Жевательная резинка».
  ***Упражнения для языка:***«Пробуем вкусное варенье», «Чистим зубки», «Язычок отдыхает на кроватке».
   ***Речевая зарядка:***«Нос, умойся!».

**Развивать умения помогать в осуществлении этих процессов сверстникам, младшим детям.**
   ***Инсценировка стихотворения***А.Барто, П.Барто «Девочка чумазая».
   ***Познавательное занятие***«Зачем я умываюсь?».
   ***Просмотр мультфильма***«Кто помог крокодильчику зубы чистить?».

   **Самостоятельно следить за своим внешним видом и видом других детей.
   *Познавательное занятие***«Чистота – та же красота».
   ***Рассматривание иллюстрации***Пахомовой «Грязный мальчик».

   **Помогать взрослому в организации процесса питания, адекватно откликаясь на его просьбы.
   *Инсценировка стихотворения***«Маша обедает».
   Оформить уголок дежурства по столовой. ***Словесные игры:***«Подскажи словечко».

   **Элементарно ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования) и игрушками, проявляя инициативность и самостоятельность.
   *Дидактическая игра:***«Каждой вещи своё место», «Перемешанные картинки».
   ***Просмотр диафильма*** «Вот какой рассеянный».
   ***Дидактические упражнения:*** «Кто правильно положит одежду», «Помним свои вещи», «Разложи картинки»(учить устанавливать последовательность действий).
    ***Продуктивная деятельность*** «Моя одежда».
   ***Беседа*** «Каждой вещи – своё место».

  **Сервировать стол.
   *Настольно-печатные игры:***домино, пазлы, лото, «Отгадай, какую картинку спрятали».

   **Полоскать рот после еды.**

**Спортивное развлечение**«Чистюля».

   **Чтение художественной литературы.**М.Котин «Пугалки», В.Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо?», загадки Кирилла Авдеенко «Квакушины уши». Чтение глав из книги Г.П.Шалаевой «Большая книга правил поведения для воспитанных детей»: главы: «Как вести себя в детском саду», «Как вести себя в гостях», «Как вести себя дома», «Как вести себя в больнице». Д.Крупская «Чистота», Д.Грачёв «Обед».

                                        **Планируемый результат.
   -**элементарно охарактеризовать своё самочувствие;
   - привлечь внимание взрослого в случае плохого самочувствия, недомогания;
   - самостоятельно правильно выполнять процессы умывания, мытья рук, помогать в осуществлении этих процессов сверстникам, младшим детям;
   - самостоятельно следить за своим внешним видом и внешним видом других детей;
   - помогать взрослому в организации процесса питания, адекватно отзываясь на его просьбы;
   - самостоятельно есть, соблюдая правила поведения за столом;
   - спокойно ждать, когда подадут следующее блюдо;
   - сервировать стол, используя салфетки, столовые приборы;
   - есть фрукты, мягкую и твёрдую пищу;
   - полоскать рот и горло после еды;
   - при необходимости во время еды в посещении туалета, самостоятельно удовлетворять свою потребность;
   - самостоятельно одеваться и раздеваться, помогать в этом сверстникам или младшим детям;
   - элементарно ухаживать за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.

 **3.Формирование начальных представлений детей о здоровом образе жизни и правила безопасного поведения.
                             Формы, методы и способы реализации.** ***Движение*** во всех видах, закаливающие процедуры, сюжетно – ролевые игры «Больница».
   ***Игровые ситуации***: «Осторожно, лекарство!», «Правила на всю жизнь», «Расти здоровым!».
   ***Игры:***«Держи осанку», «Как настроение?», «Уроки Айболита», «Уроки Мойдодыра», «Приятного аппетита».
***Спортивные***игры и развлечения, создание буклетов для родителей «Что такое детский организм?», «Спросим у Айболита».
   ***Игры с правилами*** : «Повтори, не ошибись», «Забавные физкультуринки», игровые ситуации: «Как поступить?», «Помоги другу», «Как вести себя в …», чтение художественной литературы, просмотр видеоматериалов. Спортивные тематические развлечения и досуги «В гостях у Здоровейки», «Путешествие в страну здоровья», информационные стенды и буклеты, листы здоровья для родителей «Это важно знать», «Здоровейки», «Правила поведения…», игра «Зайкин домик», «Что я вижу», «Необычный паровоз»,  физминутки «Зверобика», «В гости к Винни – Пуху».

                                           **Планируемый результат.**
   Оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращение за помощью к взрослым при заболевании, накопление опыта заботы о своём здоровье, потребности быть здоровым.