**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!».[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)

**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.