**Приложение № 1**

**Конспект НОД «Путешествие в волшебный лес».**

**Образовательные области:** познавательное развитие, речевое развитие, физическое развитие.

**Цель:** закрепить знание детей о зимнем времени года. Познакомить со свойствами снега и соли. Дать представление о здоровом образе жизни, формировать желание вести здоровый образ жизни

**Задачи:**

**Образовательная:** Расширять представление о характерных особенностях зимы. Формировать понятие о свойстве снега и соли. Расширить словарный запас детей: снег холодный, белый, мокрый; соль белая, теплая, соленая.

**Развивающая:** Развивать познавательно-исследовательскую деятельность, интерес к экспериментированию.

**Воспитательная:** Воспитывать культуру общения в совместной деятельности. Создавать условия для формирования доброжелательности, доброты, дружелюбия

**Оборудование:** Грелки с холодной и горячей водой, корригирующие коврики, ложки, чашки с содово-солевым раствором, подушки, мешочек с солью.

**Интеграция образовательных областей:** развитие речи, физическое развитие, познавательная деятельности, художественно-эстетическое развитие, социально-коммуникативная деятельность.

**Воспитатель:** Здравствуйте ребята.

**Дети:** Здравствуйте.

**Воспитатель:** Давайте возьмемся за руки, улыбнемся друг другу и познакомимся. Меня зовут Наталья Николаевна. А вас как зовут *(дети называют свои имена)*

Ребята у меня сегодня такое хорошее, солнечное настроение. А у вас, хорошее настроение?

**Воспитатель:** Сегодня я пришла к вам в гости, чтоб вместе прогуляться по зимнему лесу. Вы хотите попасть в зимний лес? А как же нам попасть в зимний лес? *(ответ детей).* Давайте выложим дорожку к зимнему лесу. Дорожка наша готова и мы отправляемся. Звучит музыка *(идем по ортопедическим коврикам.)*

**Воспитатель:** Ребята, смотрите, кто под елочкой сидит? *(Ответ детей).*

*Воспитатель берет зайчика на руки*

**Воспитатель:***.* Зайка, а ты почему такой грустный? *Подносит зайчика к уху и слушает*

**Воспитатель:** Зайчик сказал мне, что он нашел два мешочка, а что в них не может понять и просит вашей помощи. Поможем зайчику разобраться. (*Ответ детей)*

**Воспитатель:** Ребята давайте сядем на пенечки (*предлагается детям сесть на понравившуюся подушку) .*

**Воспитатель:** Что же находится в мешочке*? (дать детям пробовать мешочки и задать наводящие вопросы: какой мешочек теплый или холодный, мокрый или сухой*). *Затем достаем содержимое мешочков и выкладываем на тарелку*.

**Воспитатель:** Ребята, что это такое? *(ответы детей)* Правильно - это снег. А как вы догадались, (*ответы детей: холодный, белый*)

**Воспитатель:** Давайте угадаем, что находится в другом мешочке?

*(Высыпать содержимое на тарелку)*

**Воспитатель:** Что это такое? Как вы думаете? (Д*ать детям попробовать, детки обмакивают палочку в соль и слизывают, зайка тоже пробует).*

**Воспитатель:** Угадали? *(ответы детей).*

**Воспитатель:** Правильно это соль. А на что похожа соль? *(ответы детей; на снег, она белая, как снег)* А какая соль на вкус? *(соленая).*

**Воспитатель:** Расскажите мне ребята, а соль можно кушать? (да), а снег (нет), а почему? *(ответы детей).* Молодцы

**Воспитатель:** Да ребята соль кушать можно, а снег нельзя, снег грязный.

**Воспитатель:** Зайчик, ребята отгадали, что находится в мешочках. Засиделись мы на пенечках. Давайте погуляем по нашему заснеженному лесу. Но вначале уберем наши пенечки в сторону.

По лесным дорожкам,

Шагают наши ножки.

Дорожки не простые –

Есть кочки ледяные.

Мы на кочки наступаем, Через лес идем, шагаем.

Раз, два, три, четыре, пять

Продолжаем мы шагать.

Вот прошли мы через лес

Где полным- полно чудес.

*Подходят к елочке, где сидит зайчик*

**Воспитатель:** Зайчик, а что ты приуныл. Грустный такой сидишь? Что случилось с нашим зайчиком? *Берет зайчика на руки.*

**Воспитатель:** Ребята, да наш зайка весь дрожит, и нос горячий. Да, заболел наш дружок. Что-же делать будем (*ответ детей)*

**Воспитатель:** А как мы будем лечить нашего зайку? (*ответ детей)*

**Воспитатель:** Нет, лекарствами мы лечить не будем. Я вам расскажу про один волшебный способ.

Возьмем стакан с водой, положим соль, перемешаем. Зайка, а сейчас вдохни наш волшебный раствор.Какой ты молодец.

**Воспитатель:** Смотрите ребята, зайчик наш выздоровел. И опять весел. Помогла ему наша волшебная водичка.

**Воспитатель:** Мальчишки, девчонки, а куда делся наш снег, который лежал на тарелочке? (*ответы детей).* А почему он растаял *(ответы детей).* А соль, растаяла? (*ответы детей).* Почему?

*Подносит зайку к уху.*

**Воспитатель:** Наш зайка сказал, что ему пора домой, к своим зайчатам.

Ребята, а давайте зайчатам передадим волшебную морковь. Подойдите ко мне и выберете понравившуюся морковь и отдайте зайчику. Молодцы ребята вы такие дружные и добрые, давайте проводим зайчика до леса? Что мы ему скажем на прощание? (*ответы детей)* Правильно, до свидания зайчик, приходи к нам еще.

*Возвращаются обратно и под елочкой в сугробе находят коробку*

В. Ой ребята, смотрите, что это зайчик нам оставил?

*(Заглядываю с детьми в коробку)*

**Воспитатель:** Что это ребята? (ответы детей) Да ребята зайка нам оставил подарки, ох и хитренький был.

**Воспитатель:** Дорогие мои ребята, мне так понравилось играть с вами. Много нового сегодня мы узнали.

Пришла пора и мне прощаться с вами. До свидания. До новых встреч.

**Приложение № 2**

**Мастер-класс для педагогов «Применение квест-игры в здоровьесберегательных технологиях «Гармония здоровья"**

**Цель:** предоставление практической помощи педагогам дошкольной образовательной организации в использовании квест-технологии в условиях реализации ФГОС. Повысить мотивацию педагогического коллектива к использованию данной технологии в работе с детьми.

**Задачи:**

1. Сформировать у участников мастер-класса представления о квест- технологии и ее использовании в дошкольном образовательном учреждении. Определить необходимость практического применения навыков проектирования образовательной деятельности с использованием представленной игровой технологии.
2. Определить преимущества и особенности применения квест-технологии в работе с детьми дошкольного возраста. Поделиться практическим материалом по здоровьесбережению с детьми дошкольного возраста, используя данную игровую технологию.
3. Презентация нетрадиционных пособий педагогов по здоровьесбережению.

**Оборудование:** спортивные мешочки, шарики Су-Джок, грелки, бабочки, саше с запахами, трубочки (бумага, вата), лабиринт, стаканы с солевым раствором, тазики.

Здравствуйте уважаемые коллеги!

Сегодня я расскажу вам былину дивную-

не очень короткую,

не очень длинную,

былина про педагога, как он следует с ФГОСом в ногу.

В дошкольном государстве, в чудесном царстве жил-был Воспитатель. Много чего он знал и умел: и стихотворение рассказать, и проект-исследование показать, и поделку смастерить, и платьице сшить, и песню спеть, и танец станцевать. Потому что стоит перед ним сложная задача – научить ребенка видеть и чувствовать все прекрасное в нашем мире; природу, музыку, поэзию.

Вот такими «дорогами» следовал Воспитатель, достигая поставленных задач. А награда – это детские глаза, устремленные к нему.

В один прекрасный день, Воспитатель, задумался, что ребёнок похож на бутон прекрасного цветка, которому необходимо помочь расцвести и раскрыться. А это значит, что следует научить своих малышей не бояться трудностей, а идти дорогой познаний, не ждать готовых решений, а стремиться открывать самим знания.

Ужаснулся Воспитатель начавшимся переменам, смутился, засомневался.

Но ФГОС утешает: «Не печалься, опыта и знаний у тебя в достатке. Следует тебе двигаться вперед, овладевать современными технологиями, нетрадиционными методами.

Быстро сказка сказывается,

Да не скоро дело делается.

Воспитатель все успевает,

Новые проекты в детском саду продвигает.

С одной из новых технологий, мы сегодня познакомимся, **квест – технологией**.

**Квест**-игры одно из современных средств, обращенных на самовоспитание и саморазвитие дошкольника как личности творческой, индивидуальной и физически развитой, с энергичной познавательной позицией. Что является основным из требований ФГОС ДО.

Как известно, здоровый малыш благоприятствует качественному воспитанию и обучению, а качественное воспитание и обучение – улучшению здорового образа жизни. Образование и здоровье не разделимы.

- Уважаемые коллеги скажите, а что самое дорогое и ценное в жизни человека? *(ответы педагогов).*

- Верно – это здоровье!

А когда впервые, спрашиваешь воспитанников: "Что самое ценное и дорогое, в жизни человека", то чаще всего они отвечают: "Деньги", "Автомобиль", "Бриллианты" и т.д.  После небольшой подсказки, иногда называют "Здоровье", "Жизнь", а бывает, и не вспоминают их в числе наиболее значимых ценностей. На вопрос: " Дети, вы болеете?" Все вместе отвечают: "Да" - "А как вас мама лечит?" - "Таблетками», «Витаминами». «А как вы думаете можно быть здоровым без таблеток?" - "Нет!" Эти ответы говорят о том, что малышей необходимо учить знаниям о своем теле и назначении органов, для того, чтобы быть здоровыми. Как известно, ребенок из детства выносит то, что сохраняется потом на всю его жизнь.

Проблему   сохранения и укрепления здоровья невозможно    решить,    применяя   только  традиционные педагогические технологии. Вот почему мы сегодня и поговорим о закаливающих мероприятиях, как одной из составляющих здоровьесберегающих технологий.

**Сегодня мы все поучаствуем в квест-игре «Гармония здоровья».**

Вы познакомитесь с некоторыми формами работы, которые помогают мне реализовать задачи по оздоровлению дошкольников.   Начать нашу встречу мне хотелось бы со знакомства. А познакомимся мы с помощью игры «Кто - Я». Тот, у кого в руках ленточка, называет свое имя и прилагательное на первую букву своего имени, которое бы Вас характеризовало как личность взаимодействующую с другими людьми. Например: СВЕТЛАНА – СТРЕМИТЕЛЬНАЯ, ЛЮДМИЛА - ЛЮБОЗНАТЕЛЬНАЯ и т.д.

- Вот мы с вами и познакомились, а теперь, я, вам предлагаю отправиться на Квест-игру.А начнем с вопроса: «Каким должен быть человек?». «Каждый человек должен быть сильным», «Каждый человек должен быть здоровым», «Каждый человек должен быть умным».

-Я спрятала здоровье, а для того, чтоб найти его, нам нужно собрать слово. После каждого пройденного этапа, я вам буду давать по одной букве.

- Прошу снять обувь и выйти на ковер.

*Первое задание:*

Возьмите, понравившийся вам массажный шарик:

Шарик в руки мы возьмем *(берем мяч)*

Покатаем и прижмем *(катаем между ладошками)*

Он колючий, словно ежик, между двух наших ладошек,

Вверх мы бросим и поймаем,

Все, иголки мы считаем (*пальчиком нажимаем на иголки),*

Чтобы пальчики размять, надо сильно его сжать.

Молодцы, как у вас все ловко получается.

Держите первую букву.

Самомассаж стимулирует нервные окончания, улучшает эмоциональное состояние, снимает общую усталость, развивает мелкую моторику, способствует профилактики простудных заболеваний, а также помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно.

*Второе задание*

По дорожкам мы пошли,

полянку бабочек нашли.

(*Пройти по массажным дорожкам)*

А теперь выберите понравившуюся вам бабочку.

В поле бабочка летала – дивный мотылек.

И легко перелетала с листочка на цветок (*садим бабочку на лоб, на нос, на левый весок на правый весок).*

Полетаем вместе с ней,

Последим глазами и

Красоту родного мира,

Мы увидим сами.

- Выполнив это задание, Вы увидели красоту природы нашей Белгородчины.

Получите вторую букву.

Гимнастика для глаз, способствует улучшению кровоснабжения соудов глазных яблок, приводит в тонус глазодвигательные мышцы, способствует быстрому снятию зрительного напряжения.

*Третье задание*

Следующим этапом нашей квест-игры, будет упражнение «Вода, земля, воздух»

3-5человек. Построится в шеренгу, принять правильную осанку с мешочком на голове. По сигналу **«Вода»** - шаг назад, **«Земля»** - шаг вперед, **«Воздух» -**поднять руки вверх (*у кого упал мешочек, тот становится к стене, касаясь головой, спиной и пятками стены).*

- Какой развитый у вас вестибулярный аппарат.

Вы получаете третью букву.

Данное упражнение способствует формированию навыка правильной осанки.

*Четвертое задание.*

Для того, чтоб получить следующие буквы нам надо разделиться на две команды. Первая команда отправляется по зеленым кочкам, а вторая по красным кочкам *(грелки*).

1 команда: придумать оздоровительную игру с помощью предложенного игрового материала (коктейльная соломинка, воздушный шар, снежинка, нитки, комочки ваты, мыльные пузыри).

2 команда выполняет упражнение «Саше с запахами».

 (надо развязать саше, приоткрыть его, закрыть глаза, поднести к носу и понюхать. Затем сказать, что там лежит).

(После выполнения упражнений, команды проверяют друг друга.)

Игра предназначена для формирования правильного дыхания, которое способствует профилактики простудных заболеваний и развитию речевого аппарата (лечебный метод дыхания А.Н. Стрельниковой).

Считается, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма.

Обе команды получают по 1 букве *(четвертую и пятую буквы)*

*Пятое задание*.

Чтоб недуг и не простуда,

Не догнала никогда.

Будем мы простуду эту,

Прогонять водой всегда

Как хорошо вы прогнали простуду.

За это вы получаете шестую букву.

*(полоскание горла соленой водой)*

Полоскание носоглотки солевым раствором воды способствует профилактики и лечению простудных заболеваний дошкольников.

*Шестое задание*.

Последнее наше задание – это лабиринт «Тренажер для ног»

Надеваем крепления на стопы ног и проходим по часовой стрелке лабиринта от начала до конца.

-Молодцы, вы справились с этим заданием, и получаете последнюю седьмую букву.

Этот многофункциональный тренажер развивает двигательные навыки ребенка, активизирует вестибулярный аппарат и координацию движений. Регулярные упражнения с помощью данного тренажера дают положительные результаты при работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья, в том числе с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Панели могут крепиться к стене, на столе, на полу, что позволяет проводить упражнения разного вида.

Уважаемые коллеги! Какие чувства и эмоции возникли у вас в ходе мастер-класса? Какой вид упражнений Вам понравился больше?

Давайте соберем из ваших букв, слово и посмотрим, что же у нас получилось? Правильно, это слово – человек. Как вы уже поняли из игры, что здоровье спрятано в самом человеке. И чтобы детям рассказать доступно, мы используем вот этот макет, благодаря которому мы изучаем значение каждого органа человека *(показать макет человека*)

Спасибо за внимание!

**Приложение № 3**

**Консультация для педагогов**

Современный мир развивается стремительно. Информационные технологии прочно входят в жизнь людей. Не остались в стороне и дошкольники.

Детство современных дошкольников проходит возле компьютера, телефона, телевизора, что влечет за собой малоподвижный образ жизни. Дети перестают играть на свежем воздухе в подвижные игры. Такой образ жизни отражается и на здоровье ребят, слабеет иммунитет. Увеличивается заболеваемость детей простудами, происходит искривление опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Взяв новую группу малышей, проведя анализ заболеваемости новой группы и ребят, которых выпустила, пришла к выводу, что дети стали чаще болеть простудными заболеваниями.

Решая задачу, как снизить процент заболеваемости воспитанников группы, который сказывается на образовательном процессе, и изучив литературу, сделала вывод, о том, что необходимо закаливать детей. Но, чтобы закаливание принесло положительные результаты, нужно было найти такие формы работы, которые дети делали бы с удовольствием.

Провожу процедуры в игровой форме, что очень нравится детям. Стараюсь сделать, казалось бы, не очень приятную процедуру промывания носа содово-солевым раствором в приятную ситуацию, не нарушая психики ребенка. Мои ребятишки с удовольствием бегут делать все процедуры

На родительском собрании представила родителям информацию о заболеваемости детей за три месяца и предложила им систему закаливания.

Мамы и папы детей с энтузиазмом приняли эту идею. С родителей были собраны согласия на проведение процедур и разъяснено о том, что промывание носа необходимо проводить и в период болезни ребенка, так как этот раствор способствует скорейшему выздоровлению ребенка.

Начинаем закаливающие полоскание с t° 25,° снижая ее каждые 2-3 дня. Через месяц переходим на просто водой из крана, а затем на содово-солевой раствор.

После пробуждения, дети в постели, под контролем воспитателя, выполняют 3-4 дыхательных упражнения, что очень важно для профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей.

Затем, по 5 человек, переходят в туалетную комнату, где под контролем воспитателя и медицинского работника проводим полоскание носа содово-солевым раствором.

Для проведения данной процедуры необходимо развести раствор: на 3 литра воды добавляем 3 ч. ложки соли и 3 ч. ложки соды (без горки). Ребенок набирает в столовую ложку раствор и в игровой форме вдыхает данный раствор через нос. Процедура проводится 2-3 раза в неделю.

До внедрения данной технологии заболеваемость в группе составляла 32%, в период реализации – заболеваемость составила 8%.

С помощью такой простой технологии закаливания в нашей группе достигнута высокая сопротивляемость организма различным неблагоприятным факторам, снижена заболеваемость.

Родители очень довольны результатами проекта.

**Результатом проекта стало внедрение технологии содово-солевого закаливания в ДОУ (все возрастные группы)**