Исполинова Галина Владимировна, воспитатель

ГБДОУ НАО «ЦРР – детский сад «Гнёздышко»

**Материал из опыта работы на тему**

**«Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми дошкольного возраста»**

Здоровье - есть высочайшее богатство человека.

*Гиппократ*

***Здоровье*–**это полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие. Гармоническое развитие физических и духовных сил, принцип единства организма, само регуляции и уравновешенного взаимодействия всех органов.

***Здоровый образ жизни*** – это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях.

**Актуальность**

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста. В наше сложное время социального, техногенного и экологического неблагополучия эта проблема требует особо активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его уже с детских лет.

Важность этой проблемы связана ещё с тем, что дети дошкольного возраста по своим физиологическим особенностям не могут самостоятельно и ответственно определить всю меру опасности, в которой они могут оказаться. Поэтому на взрослого человека возложена миссия – прививать дошкольникам навыки основ сохранения здоровья и безопасной жизнедеятельности.

Одной из главных задач ФГОС ДО является сохранение и укрепление здоровья детей в ходе образовательно-воспитательного процесса. И одним из главных условий успешной работы в этом направлении является грамотная организация здоровьесберегающего процесса в детском саду.

**Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:**

* обеспечить высокий уровень реального здоровья воспитаннику;
* воспитать валеологическую культуру личности как совокупность осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека;
* сформировать знания и умения, позволяющие дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи, психологической самопомощи и помощи;
* повышать компетентность родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

Воспитательно-образовательный процесс осуществляю согласно ООП ДОО на основе инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.,Мозаика - синтез, М 2021г. Так же использую элементы программы «Детство» (О.Л. Князева, Н.Н. Авдеева, Р.Б. Стёркина) и методические пособия по ОБЖ, ЗОЖ И ПДД для дошкольных образовательных организаций.

Учебно-воспитательскую работу в здоровьесберегающем направлении стараюсь проводить планомерно, систематически, с учётом программы по сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей, которая реализуется в рамках нашего ДОО:

1.Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

* закаливающие мероприятия: массажные дорожки после сна, полоскание горла (солевым раствором, травами), воздушные ванны, облегченная одежда в группе, прогулки по режиму;
* полноценное питание, витаминизированные напитки, витаминизация;
* соблюдение КГН, режимных моментов, питьевого режима;
* гимнастики: утренняя, гимнастика пробуждения, пальчиковая, для глаз, дыхательная, корригирующая, ортопедическая,динамическая; точечный массаж;
* физминутки разной направленности,подвижные игры малой и интенсивной подвижности в помещении и на воздухе,

2.Технологии обучения здоровому образу жизни:

* физкультурные занятия;
* проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия);
* коммуникативные игры;
* цикл занятий по ЗОЖ, ОБЖ, ПДД;

Данному направлению уделяю внимание не только во время образовательной деятельности, а также во время свободной игровой деятельности, в режимных моментах, на прогулке, что позволяет на практике использовать и закреплять полученные знания и умения по основам безопасности жизнедеятельности.

В общении с детьми стремлюсь реализовать позицию равноправного партнёра, проявляя уважение к интересам, мнениям, возможностям ребёнка и обязательно с учетом их индивидуальности, а также физического и психического здоровья каждого ребёнка.

С целью повышения компетентности родителей в информационном уголке, согласно плану, предоставляется информация о том, как научить детей беречь и укреплять здоровье, в виде папок-передвижек, буклетов, агитационных страничек по ОБЖ, ЗОЖ. Проводятся индивидуальные и групповые консультации. На родительских собраниях поднимаем актуальные вопросы и по результатам анкетирования выясняем степень значимости и информированности родителей по вопросам, что позволяет более плодотворно построить собрание с использованием взаимных бесед, тренингов, упражнений, практических советов, мастер классов.

Мы знаем, что основным видом детской деятельности дошкольного периода является игра. И расширение кругозора ребёнка напрямую зависит от содержания игры. Для свободной игровой деятельности сформированы и постоянно обновляются, и пополняются красочные сундучки для сюжетно-ролевых игр: «Больница», «Мы-спасатели», «Транспорт»,«Мы шофёры», «Дорожные знаки». Строительные игры с элементами архитектурных модулей на самодельных макетах улиц города позволяют детям более образно представить дорожные ситуации. А бытовые игры-экспериментирования с различными предметами активизируют мышление и помогают детям самостоятельно делать умозаключения. Для формирования у детей причинно-следственных связей и закрепления сознательных навыков есть настольно-печатные игры: «Можно-нельзя»,«Полезно-вредно», «Опасные предметы», «Вкусно, но вредно», «Весёлый светофор», «Будь внимателен!», «Назови нарушения» и др. Игры-тренингипозволяют приобрести детьми способность предвидеть ситуацию и суметь найти адекватный выход практическими действиями. Театрализованные игры позволяют самостоятельно придумать ситуацию или диалог и продемонстрировать сценку другим детям.

Наблюдения, экскурсии по улицам и перекрёсткам посёлка с инспектором ГИБДД и родителями способствуют закреплению практических навыков безопасного перехода улиц по «зебре» и на перекрёстках со светофором.

Накоплению знаний в области здоровьесберегающей и безопасной жизнедеятельности так же способствует чтение художественной и специальной литературы: Г. Георгиев «Светофор», С. Михалков «Дядя Стёпа-милиционер», «Моя улица», «Велосипедист», В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо», «Мойдодыр», «Айболит», «Федорино горе», О.Турина: «Загадки о правилах дорожного движения», М.Кривич «Школа безопасности для малышей», а так же красочные детские энциклопедии.

Провожу беседы с использованием картотеки дидактических игр и упражнений с обсуждением наглядного материала-картин, иллюстраций, плакатов на темы: «Я вырасту здоровым», «С огнём не шутят», «Знаешь ли ты правила дорожного движения», «Какие опасности нас подстерегают в быту», «Зная азбуку А-У, я в лесу не пропаду», «Полезные и вредные продукты», «Полезные и вредные привычки», «Спорт-нам друг» и другие.

Интеллектуальные викторины в старшем и подготовительном возрасте способствуют более прочному закреплению знаний по ПДД, ОБЖ И ЗОЖ у детей.

Большое внимание уделяю созданию предметно-развивающей среды. Среди зон разной направленности в группе есть зоны для развития у детей здоровьесберегающих навыков: уголок по ПДД, ОБЖ и ЗОЖ, спортивный центр, зона уединения и релаксации. Они оснащены необходимым игровым, наглядно-демонстрационным и методическим материалом, а также материалом и оборудованием для продуктивной деятельности, в соответствии с безопасными и санитарными нормами.

В группе создан и поддерживается благоприятный эмоционально-психологический климат, где предъявляется единство требований к ребёнку со стороны педагогов ДОО.

Комплексно-тематическое планирование недель по ОБЖ в течение года помогают более занимательно и продуктивно погрузить детей в тему, дать им возможность глубоко осознать, прочувствовать и получить целостное понимание материала.

Использование принципа интеграции образовательных областей помогает объединять разные виды детской деятельности в одном ключе для более продуктивного результата. Так на познавательных занятиях по привитию здоровьесберегающих основ использую элементы изо творчества и театрализации, в спортивных мероприятиях имеет место информационно-познавательные блоки, интеллектуальные задания, а игровая деятельность сопровождается элементами музыки и физкультуры.

Использование мультимедийных технологий в виде информационных видео и фото презентаций позволяют более интересно, убедительно и эстетично преподнести необходимый материал как детям, так и родителям на собраниях, тематических мероприятиях.

Для полной готовности использовать здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе повысила свой уровень квалификации по темам:

«Навыки оказания первой помощи в образовательных организациях»;

«Обеспечение санитарно-эпидемиологических требований к образовательным организациям»;

«Профилактика гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции». Так же приняла участие во 2 Всероссийском форуме «Воспитатели России»: «Воспитаем здорового ребёнка. Регионы».

**Мероприятия по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни**

|  |  |
| --- | --- |
| *Форма, тема* | *Цель мероприятия* |
| Организация досуговой, игровой, двигательной деятельности детей группы:  «Я-отличный пешеход», «Примерные водители», «Больница», «Аптека трав», «Магазин полезных продуктов», «Мы спортсмены», «Шеф-повар» | В игровой форме способствовать привитию навыков безопасного поведения, подвести детей к пониманию о необходимости соблюдения ЗОЖ. |
| Двигательная активность детей в течение дня в группе и на прогулке:  \*гимнастики: утренняя, пальчиковая, дыхательная, для глаз, релаксационные;  \*занятия физкультурой, подвижные игры, игры со спортивным инвентарём, физминутки, бодрящая гимнастика после сна;  \*закаливающие процедуры, массажная дорожка  \*Оздоровительный бег, ходьба на лыжах;  \*индивидуальная работа по освоению ОВД | Создать оптимальный двигательный режим, закреплять и развивать двигательные умения и навыки.  Обеспечение психического и физического благополучия. |
| Викторины для дошкольников:  «Кто отличный пешеход?»;  «Вредные и полезные продукты»;  Игра-тренинг: «Окажи помощь»  «Где спрятаны витамины»,  «Что такое хорошо и что такое плохо» | Закрепление теоретических знаний по ПДД, основам ЗОЖ.  Умение детей проявлять компетентность в навыках по ЗОЖ |
| Квест-игра между группами старших дошкольников ДОУ:  «Тропа Безопасности»  по правилам дорожного движения. | Закрепление практических знания детей по ПДД,  демонстрировать свои практические умения, физические возможности, познавательные навыки |
| Пешеходная экскурсия старшей группы «Пуночки» по дорогам посёлка Искателей с  сотрудником Госавтоинспекции | Закрепить знания детей о дорожных знаках на практике |
| Тематическая беседа на общем родительском собрании ДОУ по профилактике детского травматизма для родителей будущих школьников с привлечением инспектором  *ОГИБДД УМВД России по НАО* | Повышение компетентности родителей будущих первоклассников в области обеспечения безопасности своим детям и профилактики детского дорожно-транспортного травматизма |
| Спортивные физкультурные соревнования среди дошкольников группы, ДОУ, с участием родителей. (в помещении и на воздухе).  Спортивные досуги ко дню здоровья, олимпиаде, дню защитника Отечества | Демонстрация спортивных достижений дошкольников. Приобщение к занятиям физкультурой как детей, так и взрослых. |
| Участие дошкольников в серии соревнований по лыжным гонкам среди воспитанников государственных бюджетных дошкольных образовательных учреждений НАО на дистанции 500м  *ГБДОУ НАО «ЦРР-д/с «Гнёздышко»* | Повышение у дошкольников интереса к зимнему виду спорта, к физической культуре, заинтересованность в укреплении своего здоровья |
| Участие дошкольников группы в региональном фестивале детского творчества  «Дорога без опасности» и  «Светофор собирает друзей»  (старший дошкольный возраст) | Выработать устойчивое и сознательное отношение к выполнению жизненно необходимых правил дорожного движения. |
| Участие дошкольников всей группы во всероссийской олимпиаде по дисциплине  «Стоп вирус»  *Интернациональная образовательная платформа «Звонок*» | Закрепление знаний о профилактике гриппа, ОРВИ, Ковид-19, о правилах гигиены |
| Участие дошкольника в международном конкурсе «Движение без опасности. ПДД»  *Журнал «Педагог»* | Закрепление интеллектуальных знаний ПДД у дошкольников |
| Участие педагога в региональномфотоконкурсепо изготовлению нестандартного оборудования для физкультурно-оздоровительной работы дошкольных образовательных организаций НАО | Победитель в номинации «Оздоровительный массаж» |
| Участие педагога в региональном конкурсе на лучшую разработку занятия по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма в номинации «Лучшая методическая разработка развлекательного мероприятия для детей» | Призёр (3 место) |
| Участие педагога в окружной спартакиаде среди команд работников дошкольных образовательных организаций НАО в программе «Весёлые старты» | . Пропаганда здорового образа жизни |
| Создание фотоальбомов, фотоколлажей, плакатов, рисунков | Фото фиксирование итогов спортивных мероприятий, художественное творчество |
| Включение игр народов Севера в подвижную деятельность: «Прыжки через нарты (сани)»,  «Метание тынзея», «Кулачный бой», «Перетягивание палки» | Использование регионального компонента |
| Работа с родителями:  1.Тематические странички здоровья на родительских собраниях с обменом опыта родителей  2.Информирование родителей об актуальных задачах физического воспитаниясогласно возрасту ребёнка  3. Индивидуальные консультации для родителей  4. Информирование родителей с использованием папок-передвижек:  «Правильное питание», «Домашнее закаливание», «Прямая осанка ребёнка», «Профилактика ОРВИ»  фото презентаций:  «Дорожные правила помним всегда, чтоб не случилась с нами беда» | Мотивация, просвещение и включение родителей к процессу сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья  своего ребёнка |

**Достигнутые образовательные результаты**

* У детей к завершению дошкольного периода появилось более осознанное отношение к вопросам своего здоровья, личной безопасности и безопасности окружающих
* Появилось умение предвидеть возможную опасность и выбрать адекватную модель поведения
* Появились элементарные умения заботиться и укреплять своё здоровье при помощи культурно гигиенических навыков, оздоровительных и спортивных мероприятий
* Получены знания и необходимые первичные умения по правилам безопасного поведения на улицах, в природе, в быту
* У детей появились представления о возможных негативных последствиях для других людей своими неосторожными действиями
* У родителей сложилось достаточное убеждение о необходимости формировать культуру здоровья в сознании своих детей для дальнейшего сохранения и укрепления здоровья детей
* Определились новые пути и формы сотрудничества с родителями
* Педагогом накоплен необходимый опыт и создана необходимая предметно-пространственная среда в группе для более продуктивной деятельности по охране,

укреплению и безопасности жизни детей.

**Перспективы для дальнейшей работы**

* Пополнение предметно-игровой среды группы по данному направлению работы
* Методическое и дидактическое обеспечение по изучению и привитию детям навыков ОБЖ
* Повышение уровня практических и теоретических знаний в области здоровьесберегающих технологий
* Продолжать дальнейшее обобщение и применение на практике своего опыта

**Список используемых информационных источников**

1. Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, 2021г.
2. «В стране здоровья» В.Т. Лободин, А.Д.Федоренко, Г.В.Александрова. Программа эколого-оздоровительного воспитания дошкольника.
3. «Школа здорового человека» Г.И. Кулик, И.Н. Сергиенко.Программа для ДОУ.
4. «Культура здоровья с детства». Практическое пособие Г.А. Прохорова.
5. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников 5-7 лет» И.Н. Новикова (библиотека программы воспитания и обучения в детском саду).
6. «Формирование основ безопасности у дошкольников». К.Ю.Белая

(Соответствует ФГТ)

1. Занятия с детьми старшего дошкольного возраста «Правила и безопасность дорожного движения». О.А. Скоролупова.
2. «Три сигнала светофора». Ознакомление дошкольников с правилами дорожного движения 3-7 лет.

(библиотека программы воспитания и обучения в детском саду)

1. «Правила безопасности дома и на улице» С.А. Шинкарчук.
2. Интернет-источники

Приложение №1

**Совместная деятель педагога и детей в режимных моментах**

**по профилактике плоскостопия.**

***Путешествие в город «Босоножки- Сороконожки».***

Средняя группа «Пуночки»

**Цель:** Приобщение ребёнка к здоровому образу жизни через игровую деятельность

**Задачи:**

* создать в группе условия для проведения оздоровительных мероприятий по профилактике плоскостопия;
* научить детей самостоятельно выполнять упражнения при помощи доступных средств и предметов;
* воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к своему организму;
* Повышение грамотности родителей в области укрепления здоровья дошкольников.

**Материалы:** тазик с прохладной солёной водой**,** массажная дорожка, гимнастическая палка, гимнастическая дуга, на каждого ребёнка: матерчатый тонкий коврик 20 на 20 см., по 2 киндер-яичка, по два кубика, по две пробки, по 1 цилиндру, короткий карандаш и листочек бумаги,

дорожка-следочки, плоские островки, витаминки детям.

**Ход мероприятия**

После прогулки, когда дети разделись и помыли руки:

-Мы ребята молодцы-

Погуляли от души!

Свежим воздухом мы подышали,

Всех микробов напугали.

И сейчас мы с вами отправимся в удивительный город «Босоножки-сороконожки».

Чтоб туда попасть, нужно пройти препятствия:

**«Перейти солёное озеро»:**

дети окунают ноги в тазик с солёной прохладной водой и переступают на коврик-полотенце и идут по **массажной дорожке:**

- Мы шагаем по дорожке, разминаем наши ножки,

Как солдаты мы шагаем, ноги выше поднимаем!

**«Бревно через ручей»:**

ходьба по гимнастической палке приставным шагом, ставя подошвы ног поперёк, балансируя руками.

**«Попали на солнечную поляну»:**

«Солнышко» нам показывает точечный массаж для профилактики ОРЗ:

-Давайте вместе со мной напугаем вредных микробов точечным массажем. Повторяйте за мной. ( Смотрим плакат «Точечный массаж»)

**Солнышко дарит нам свои лучики**- ключики (жёлтые киндер-сюрпризы) **от ворот в город**«БОСОНОЖКИ-СОРОКОНОЖКИ»:

Дети друг за другом пролезают через воротики, не выпуская из рук лучики.

- Ребята, мы попали в необычный город «Босоножки-сороконожки», где жители всё делают только ножками. Давайте для жителей построим домики. Но строить мы их будем ножками, так как в этом городе запрещено всё делать руками. Положите солнечные лучики рядом с кубиками и садитесь на стульчики.

**1.Готовим площадку для строительства:**

разглаживаем стопами и расправляем пальцами ног складки на матерчатом коврике.

**2. Подъёмный кран:**

захватываем стопами кубики, приподнимаем,ставя их друг на друга (2 кубика).

**3.Устанавливаем смотровую башню** возле домика или на домике:

прокатываем каждой стопой по цилиндру и ухватив обеими подошвами ставим на башенку или возле…

**4. Заселяем домики:**

захватываем пальцами ног пробочки и переносим их к домику.

**5. Включаем свет в домике:**

стопами ног перекладываем лучики к домику (киндер яички)

Аккуратно ногами отодвигаем от себя коврик с постройкой и берём под стульчиком листок с карандашом.

**6. Рисуем картинку - знак своего дома** (листок с карандашом лежат под стулом):

вставляем карандаш между двумя пальчиками ног и рисуем на листочке знаки,

листочек придерживаем пальцами другой ноги. (убираем обратно под стул).

**7. Открой окошко в домике:**

стопы стоят рядом – разводим и сводим носки стоп, не отрывая от пола.

**8. Постучим в гости к соседу:**

вытягиваем ножки, стучим носками ног о пол, пятками, опять носками, пятками.

**9. Пригласим в гости соседей:**

вытягиваем ноги, описываем ступнями круги в двух направлениях.

**10.Качаемся на качельках:**

стоя поднимаемся и опускаемся с носка на пятку с перекатыванием.

**11. Возвращаемся назад по тропинке - следочки,** которая нас выведет обратно на солнечную полянку, где вместе с солнышком делаем:

**9. Глазодвигательные упражнения:**

детям предлагается отвести левую руку в сторону и направить взгляд влево,вправо, вверх и вниз (опуская, поднимая обе руки);

глазами обводим солнышко (круговое движение глазами).

Закрываем глаза ладошкой – открываем:

**Солнышко угощает витаминами – большие круглые аскорбинки**

Приложение №2

**Массажная «Тропинка здоровья» для**

**профилактики плоскостопия**

***Цель:*** сохранение и укрепление здоровья детей с использованием нетрадиционных методов и оборудования для рефлексотерапии стоп ног. Профилактика и коррекция плоскостопия.

***Задачи:***

* дополнительно воздействовать на разные органы посредством подошвенного самомассажа в игровой форме при помощи разно фактурных предметов;
* вызвать у детей приятные ощущения, позитивные эмоции;
* приобщать детей к здоровому образу жизни, к сознательному проявлению заботы о своём здоровье.

***Материалы:***

деревянные и пластмассовые лотки;

массажирующие наполнители: одинаковые клубочки шерстяных ниток, мочалка с шипами, спилы ствола дерева, крупная фасоль, крупные бусы, крупные плоские пуговицы, мелкая галька, коврик из овчины, крупная пластиковая цепь, пластиковые цилиндрические трубочки.

***Использование:***

«Тропинка», выкладывается змейкой из лотков в любом чередовании.

Наполнители «тропинки» чередуются по фактурности: твёрдые камушки, фасоль, пуговицы; мягкие клубочки ниток и меховой коврик; прохладная галька и покатистые трубочки Топтание по «коврикам» происходит мелкими шагами всей ступнёй, с перекатывание с пятки на носок, на внешней – внутренней стороне стопы.

Ортопедические упражнения с использованием наполнителей делаются сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях:

* захват стопами одного клубочка или нескольких, выпрямление ног, возвращение клубочка на место;
* катание каждой стопой клубочков;
* захват мелких предметов пальцами ног, стопами в виде лодочки (камешков, пуговиц, бусин) приподнимание ног перед собой, перекладывание по обе стороны от себя;
* катание стопами пластмассовых трубочек;

***Литературное сопровождение***

*Чтоб здоровым, крепким быть*

*И иммунитет свой укрепить -*

*Босиком полезно очень*

*По неровностям ходить.*

*По мягким клубочкам дружно пройдём -*

*На подошвах проёмы хорошо мы помнём.*

*По разным камушкам нужно потопать -*

*Таким массажем укрепляем свои стопы.*

*Камешки твёрдые и прохладные очень –*

*Наш организм к закалке приучим.*

*Пуговки и фасоли пусть подошвы щекочут -*

*Просто перекатываемся с пяточек на носочки.*

*По трубочкам с нажимом подошвы покатаем,*

*Постепенно плоскостопие мы прогоняем.*

*Ёжики и брёвнышки массаж наш завершают –*

*Здоровья и энергии нам прибавляют.*

**

**





С весёлым массажем

Мы будем дружить,

Чтоб с хорошим настроением

Нам бегать, прыгать и ходить!

Приложение №3

**Конспект непосредственно образовательной деятельности**

**по экологическому воспитанию в старшей группе.**

**«Лекарственные растения»**

**Цель:** Развивать познавательный интерес к миру природы родного края.

**Задачи:**

Образовательные: расширять знания детей о лекарственных травах, об их целебных свойствах; закрепить представление о правилах сбора лекарственных растений; обогащать и активизировать словарь новыми словами;

Развивающие: развивать связную речь, умение рассуждать, анализировать;

 Воспитательные: воспитывать умение слушать друг друга, дополнять ответы товарищей; воспитывать желание бережно использовать дары природы для укрепления здоровья.

**Оборудование:**

**-**картинки с изображением лекарственных трав для травника

(на обратной стороне мнемодорожки для составления рассказа о травке);

-игра «Аптека» (аптечные упаковки из-под трав, флакончики, баночки);

- прозрачный чайник для заваривания, баночки с травами.

**Предварительная работа:**

**-**  рассматривание трав в гербарии, иллюстрированных книжках;

- беседа о значении лекарственных травах в жизни людей;

- составление мини рассказов при помощи мнемодорожек (мнемотехника);

**Ход занятия:**

***Женя:***

Мой край как сказочное царство, Ну, а что и как лечить-  
Здесь везде растут лекарства: Мы всех можем научить.  
В каждой травке, в каждой ветке - Находить все те растения,  
И микстура и таблетки. Что пригодны для лечения!   
Восп: - И сегодня мы с вами будем разговаривать о лекарственных растениях

**Восп: -** Послушайте, что вам расскажет ***Егор:***

**-** Давным-давно люди стали замечать, что больные животные уходят в лес или в поле, чтобы съестькакую-нибудь травку для того, чтобы выздороветь. Так и люди стали искать помощи у разных растений, стали замечать, что одни травки помогают заживлять ранки, другие лечат от кашля, третьи придают сил и здоровья. Люди эти травы собирали, варили из них настойки, чаи и пили их и выздоравливали.

**Вос**п: - И стали их называть не просто лекарственными растениями, а целебными травами. Ребята, может быть, кто собирал с мамами или бабушками лекарственные растения? Знания о лекарственных травах нужны каждому человеку. А чтоб легче было запоминать информацию о травах, люди стали составлять специальные книги «Травники». Как вы думаете, что это такое? (Ответы детей)

***Полина***, расскажи нам, что это такое?

- «Травник» — это книга, в которой написано всё о лекарственных травках, чем полезны, какую часть растения используют, как их правильно заваривают и рисовали, как они выглядят.

**Восп:** - сейчас их называют «Справочник», а раньше называли «Травник» (*Воспитатель показывает современные книги – справочники о лекарственных растениях. Повтор слов: травник, справочник.*

-И мы сейчас начнем составлять свою книгу- травник о лечебных растениях, которые растут в нашем округе, и вы их видели.

*Показываю обложку с пустыми листами.*

-Но, чтобы узнать какие травы попадут в нашу книгу-травник, будем загадывать загадки и рассказывать об этих травах.

***Саша:* -**В поле сестрички стоят, желтые глазки на солнце глядят.

И у каждой сестрички - белые реснички  (ромашки)

Отваром ромашки полощут горло при простуде, пьют отвар при кашле, купают малышей в воде с отваром ромашки, ополаскивают волосы, чтобы они были блестящие и красивые. А еще из ромашки делают крем для лица и рук.

**Восп: -** Вот и первая картинка в нашем травнике.

**Реб**:………… -У нее целебный лист, чай с ней вкусен и душист.

Догадались вы ребята? Ну, конечно — это мята!

Чай из мяты пьют, когда тошнит, кружится голова, когда что-то болит или когда человек нервничает. Мяту добавляют в шампуни, в капли для носа, в леденцы от кашля, в зубную пасту.

*Ребёнок вставляет картинку в травник.*

*Объяснить слова*: болеутоляющая, успокоительная трава.

**Восп: -** Много лекарственных растений можно у нас найти не только в лесу, в поле или на лугу, но и в посёлке.

***Алёша:*** - Чьи высокие макушки

Розовеют на опушке?

Лето красное встречай!

Расцветает……. Иван - чай.

Чай из этой травки успокаивает, помогает кишечнику, помогает при простуде, примочки из травы заживляют раны на коже. А еще ее заготавливают на корм животным, ее очень любят пчёлки, поэтому там, где она растет, пчеловоды выставляют пчелиные пасеки.

*Вставляет картинку в травник.*

**Восп**: - Эта травка очень целительная. В старину напиток из Иван-чая называли «Богатырским», потому что он даёт силы. Во время войны, после тяжелых сражений наши солдаты пили Иван-чай, после которого они крепко засыпали, хорошо высыпались, а утром просыпались очень бодрыми и с новыми силами шли в бой.

**Физминутка: «Белый одуванчик»**

- А сейчас мы покажем загадку нашим гостям, а гости угадают, что это за цветок или травка?

*Дети становятся в круг.*

**Н**а лужайке, возле леса, расцвели цветочки-

*(поднимаемся с корточек, ладошки раскрываются)*

**Ж**ёлтые, как солнышко на зеленой ножке.

*(руки вверх, пальцы растопырены, стоит на одной нога, балансируя)* **Ц**веточки пахучие и очень мягкие-

*(задираем нос, гладим волосы)*

**Д**ля пчёлок и бабочек очень приятные.

(*локти прижаты к бокам-машем крылышками*)

**А** потом в пушистые шапочки оделись,

*(руки в замок-шар над головой)*

**Т**олько ветерок подул-тут же разлетелись.

(*руки в стороны, кружимся вокруг себя)*

*Гости угадывают, дети вставляют картинку одуванчика в травник.*

***Восп:*** *-* Из свежих зеленых листьев весной делают полезный салат, а

из желтых цветов варят варенье- мёд. И я летом собирала желтые головки одуванчиков, добавила к ним сахар и сварила медовое варенье, которым вас сегодня угощу.

- Ребята, а что же нам делать, если нам срочно нужна лечебная травка,

а её у нас нет? (сходить в аптеку)

- В аптеке нас встретит аптекарь и посоветует, какую нам лучше купить травку, чтоб поправить своё здоровье.

**Сценка «Аптека»  *(Женя, Катя)***

- Если кашель или грипп, - Я простыл, я занемог,

Или голос ваш охрип, Кто бы, кто бы мне помог….

Если плохо человеку- И коленки ободрал -

Торопитесь все в аптеку! Во дворе в футбол играл.

— Вот! Крапиву заварите

И на ранку приложите.

А еще больное горло

Им пополощите.

Щи крапивные, салаты

Витаминами богаты!

-Вот спасибо! Теперь я буду здоров!

**Восп:** - Да, ребята, хоть крапива и жжётся, но людям есть за что благодарить крапиву. Листья крапивы останавливают кровь,

Из нее варят вкусные и полезные щи, добавляют в салаты. Отвар пьют при простуде от кашля. Крапиву добавляют в крем, шампуни, ополаскиватели для волос.

*Аптекарь добавляет картинку крапивы в травник.*

**Восп: — Вот** мы с вами и начали составлять нашу книгу-травник и дальше продолжим пополнять её картинками целебных трав. Может, вы знаете, что это за растения? (клевер, пижма, ноготки). А чем полезны эти травки, предлагаю вам узнать у своих мам и бабушек.

**Восп**: - Мы познакомились с лечебными травами, а сможете ли вы определить по запаху целебную травку

**Д/и «Узнай по запаху травку и назови её»**

**Восп:** - Давайте мы вместе заварим витаминный чай для укрепления нашего здорова. Подсказывайте мне.

- В чайник насыпаем щепотку мяты, щепотку ромашки, щепотку иван-чая, заливаем из большого чайника кипятком, но очень аккуратно, чтобы не обжечься, накрываем крышкой, полотенчиком и ждем, чтоб сухие травки заварились, чай немножко должен настояться, то есть завариться и тогда он будет очень ароматным. Такой чай называют фиточай. А пока наш фиточай заваривается, давайте вспомним правила сбора лекарственных растений.

Правила сбора

1. Хорошо знать лекарственные растения, чтоб отличать их от ядовитых

2. Собирать растения только в сухую погоду, лучше утром, когда высохнет роса.

3. Нельзя собирать растения в городе, вблизи дорог. Почему?

4. При сборе растений укладывать их в широкие корзины, не мять их, а то выделится сок.

5. Сушить растения не на солнце, а в тени.

6. Не топтать растения при сборе, не рвать до последнего.

7. Не рвать растения, которые занесены в Красную книгу. Почему?

- Самая лучшая аптека – это Природа.

Ведь у неё на каждую болезнь есть своя трава.

Все свои сокровища природа дарит человеку.

Но взамен просит только одного:

Заботиться и беречь её!

**Восп:-** Ну а теперь давайте угощаться витаминным фиточаем, что бы наше чаепитие стало ещё полезнее, мы его будем пить с медом из одуванчиков.