

**Мелиховская средняя общеобразовательная школа Корочанского
района Белгородской области»**

**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ, КАК ОСНОВНОЕ
УСЛОВИЕ ДЛЯ ПРИОБЩЕНИЯ
ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ
ЖИЗНИ »**

Выполнила:

Серикова Галина Николаевна

воспитатель старшей разновозрастной

группы

2017 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение.....	3
2. Актуальность опыта.....	3
3. Ведущая педагогическая идея опыта.....	4
4. Диапазон опыта.....	8
5. Технология опыта.....	8
6. Работа с родителями.....	15
7. Результативность опыта.....	18
8. Рекомендации по использованию опыта.....	19
9. Заключение	20
10. Использованная литература.....	21
11. Приложение.....	22

ВВЕДЕНИЕ

«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В.А.Сухомлинский

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.

Что же такое здоровье? Обратимся к «Словарю русского языка» С.И. Ожегова: «Правильная, нормальная деятельность организма». В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Именно поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Неоспоримо, что основная задача детского сада - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый ответственный человек бесстрастно относиться к неблагоприятному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот вопрос и стала востребованность педагогами образовательного учреждения здоровьесберегающих образовательных технологий.

АКТУАЛЬНОСТЬ ОПЫТА

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества. Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. В связи с ухудшающимся уровнем

здоровья воспитанников, существует необходимость организации образовательной деятельности с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса.

Вопрос о укреплении и сохранении здоровья на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа дошкольников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания.

Поэтому перед каждым педагогом возникают вопросы: как организовать деятельность дошкольников на занятии, чтобы дать каждому ребенку оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес к занятиям физкультуры, потребность в здоровом образе жизни? Поэтому возникает проблема, актуальная как для педагогической науки, так и для практики: как эффективно организовать воспитательно-образовательный процесс без ущерба здоровью дошкольников? Ответить на него можно при условии подхода к организации воспитания и обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.

ВЕДУЩАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ИДЕЯ ОПЫТА

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Применительно к взрослым - содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

В ДОУ разработана «технология здоровьесбережения», задачами которой являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для нашего детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

В детском саду применяются следующие виды здоровьесберегающих технологий:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- здоровьесберегающие образовательные технологии
- технологии валеологического просвещения родителей;

Медико-профилактические технологии

Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.

Задачи этой деятельности:

- организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;
- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, полоскание горла противовоспалительными травами, щадящий режим в период адаптации и т.д.).
- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – СанПиНов;

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.
- Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется медицинским работником детского сада при активном участии педагога. Вся работа по физическому воспитанию детей в ДОУ строится с учётом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Для этого на основании индивидуальных медицинских карт врач дошкольного учреждения составляет по каждой возрастной группе сводную схему, которая помогает воспитателям и медицинскому работнику иметь чёткую картину о состоянии здоровья детей всей группы и каждого ребёнка в отдельности.

Физкультурно-оздоровительная технология

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Задачи этой деятельности:

- развитие физических качеств;
- контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,
- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
- воспитание привычки повседневной физической активности;
- оздоровление средствами закаливания.

Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется на занятиях по физическому воспитанию, а также в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.

Здоровьесберегающие образовательные технологии

Этот вид деятельности предполагает воспитание валеологической культуры, или культуры здоровья дошкольников. Цель ее – сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный

их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

Образовательная деятельность предполагает:

проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стала приоритетным направлением в деятельности нашего образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

Технологии валеологического просвещения родителей.

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Информационно - просветительская деятельность выражается в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности, а также в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении, информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка; привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей была разработана система мероприятий, к которым относятся:

- родительские собрания;
- консультации;
- «круглые столы»;

- физкультурные конкурсы и досуги;
- спортивные праздники;
- папки-передвижки;
- беседы;
- нетрадиционные формы работы с родителями (мастер-классы, тренинги и др.)

ДИАПАЗОН ОПЫТА

Опыт обобщался на протяжении 2-х лет работы в старшей разновозрастной группе.

Данный опыт позволил решить такие задачи:

- снизился уровень частых простудных заболеваний в группе;
- повысилась общая посещаемость в группе;
- снизилась непосещаемость детей из-за ОРВИ, ОРЗ, ларингита, тонзиллита;
- у детей группы повысилась самооценка в выполнении физических упражнений;
- появился интерес к занятиям физкультурой;
- появился интерес к различного рода гимнастикам (зрительным, корригирующим, дыхательным);
- появился интерес к закаливающим процедурам;
- сформировалось понятие «здорового образа жизни»

ТЕХНОЛОГИЯ ОПЫТА

Главной целью данного опыта является развитие у детей устойчивого интереса к физкультуре, формирование и сохранение привычки здорового образа жизни.

Основные принципы работы:

- «Не навреди» — Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка
- принцип научности (использование научно – обоснованных и апробированных программ, технологий и методик)
- принцип доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей)
- принцип активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников)
- принцип сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью)
- принцип систематичности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели)
- принцип целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели)
- принцип оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).

В группе

ежедневно предусмотрено несколько форм физического воспитания и двигательной деятельности детей, что способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня.

Особое внимание в режиме дня я уделяю проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая мной система закаливаний предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей, обязательно учитываются требования и нормы СанПин.

При работе с детьми обязательно соблюдаю основные принципы закаливания:

- осуществление закаливание при условии, что ребёнок здоров;
- недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);

- тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;
- интенсивность закаливающих процедур увеличиваю постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;
- систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).

Для наибольшей эффективности закаливания обеспечиваю:

- чёткую организацию теплового и воздушного режима в помещении («температурная» гигиена);
- рациональную, облегченную одежду детей;
- соблюдение режима прогулок во все времена года;
- гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры);
- хождение босиком в группе и летом на прогулке;
- занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой в группе.

Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется, главным образом, действием низких температур пола, земли. Именно данное действие и является определяющим, если не единственным, в закаливании, поскольку убедительных доказательств в отношении влияния других компонентов в научной литературе не имеется.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того, чтобы прогулка давала эффект, я, в своей работе, меняю последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр.

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице. Во время прогулок стараюсь использовать различные подвижные игры: игры с ходьбой и бегом: «Воробышки и автомобиль», «Мой весёлый звонкий мяч», «Найди флажок», «Бегите ко мне»; игры с

прыжками: «Зайка беленький сидит», «Через ручеек»; игры с метанием: «Целься точнее» и очень много других подвижных игр.

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.

Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Потребность в движениях у дошкольников велика, однако неокрепший организм крайне чувствителен не только к недостатку, но и к избытку движений. Вот почему при выборе подвижных игр и игровых упражнений стараюсь соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулирую допустимую нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений.

Кроме подвижных игр, в своей работе широко использую разнообразные упражнения в основных видах движений:

- Бег и ходьба
- Прыжки
- Метание, бросание и ловля мяча
- Упражнения на полосе препятствий

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка в нашем дошкольном учреждении придаётся развитию движений и физической культуры на физкультурных занятиях. Проводимые на свежем воздухе, независимо от сезона и погодных условий, занятия по образовательной области «Физическое развитие» способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды.

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является утренняя гимнастика. Так как детский сад не оборудован спортивным залом, физкультурные занятия, утреннюю гимнастику мы проводим у себя в группе, соблюдая при этом все требования подготовки

группового пространства к занятиям. Каждое утро мы с ребятами начинаем с весёлой гимнастики, которая включает в себя: приветствие друг друга, гимнастические упражнения, подвижную игру. Цель утренней гимнастики – создание эмоционально-благоприятной, дружелюбной, комфортной обстановки в детском коллективе.

Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднятие на носки, хождение на пятках, на внутренней стороне стопы. Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в помещении, форточки остаются открытыми, дети занимаются в физкультурной форме и босиком.

В перерывах между занятиями, проводится двигательная разминка. Её цель – предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей. Игровые упражнения, используемые в разминке, хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 2-3 минут), доступны детям с разным уровнем двигательной активности.

С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, я провожу физкультминутки.

Физкультминутки повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение.

Физкультминутки проводятся мной по мере необходимости во время занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений и других статичных занятиях. Длительность составляет 2-3 минуты.

Физкультминутки проводятся в многочисленных формах: в виде упражнений по типу логоритмики, подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, в виде танцевальных движений и игровых упражнений. Физкультминутка сопровождается текстом, связанным или не связанным с содержанием занятия.

Наряду с различными оздоровительными мероприятиями провожу и гимнастика после дневного сна, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Ежедневно, по окончании дневного сна провожу упражнения, направленные на медленное восстановление тонуса организма. Дети выполняют упражнения, лёжа в кроватках, плавно, без рывков и резких движений. Использую структурные дорожки для профилактики плоскостопия, ступая по которым стопа ребёнка получает специальную разминку для мышц, поддерживающих её в правильном положении, одновременно происходит массаж акупунктурных точек нижней части стопы.

Закаливающие процедуры являются немаловажной частью в комплексе мероприятий по здоровьесбережению, проводимых мною с детьми. Для поддержания микроклимата в нашей группе постоянно проводится кратковременное проветривание групповой комнаты перед занятиями, влажная уборка и сквозное проветривание помещений в отсутствие детей.

Предлагаю детям обширное умывание, которое предполагает ополаскивание лица, шеи, рук до плеч водой комнатной температуры. Частью обширного умывания является сезонное летнее купание перед дневным сном по душам. В зависимости от адаптации детей к данному виду закаливания, температура воды постепенно снижается, что повышает сопротивляемость организма.

Стало традицией проведение спортивных праздников, развлечений, досугов при проведении которых дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, знакомые детям подвижные игры и упражнения, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях. «Мой веселый звонкий мяч», «Мы сильные, ловкие, смелые, умелые, «Веселые старты» и много других, проведенных мной развлечений с детьми группы вызвали сильный эмоциональный отклик, увлекали, захватывали, радовали, удивляли, развивали навыки коллективизма, учили находчивости, смелости, выносливости.

Более пристальное внимание я уделяю занятиям пальчиковой гимнастикой, ведь упражнения направлены на развитие ловкости каждого пальчика и снятия скованности движений кисти руки. Это нужно для того, чтобы ребенок хорошо чувствовал ручку или карандаш, когда он начинает осваивать премудрости правописания.

Воздействие согласованных движений на мозговой центр оттачивает артикуляцию и повышает внимание, зрительную и слуховую память. Все эти навыки очень пригодятся ребенку в начальных классах, где также продолжают пальчиковые пятиминутки для снятия напряжения во время письма. Дети осваивают незнакомые движения под рифмованные строчки – «Семья», «Наш малыш» и другие несложные движения. На первых порах, когда мы были малышами, мы учились «солить суп», изображать, как птички клюют крошки с ладони. Позже играли во встречу пальчиков правой и левой руки, поочередно прикасаясь к противоположному пальцу и в другие игры для пальчиков.

Пальчиковая гимнастика – здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста.

Пальчиковая гимнастика:

- повышает работоспособность головного мозга;
- развивает внимание, память, воображение;
- способствует развитию пространственного мышления;
- снимает тревожность.

Пальчиковые игры очень эмоциональны, увлекательны. Дети с удовольствием принимают участие в таких играх, знают много комплексов пальчиковой гимнастики из имеющейся в группе картотеки таких игр.

Дыхательная гимнастика. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо - и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому необходима специальная система упражнений в естественном ритмичном дыхании, а также в правильном использовании вдоха и выдоха при простых и более сложных движениях, причем ритм дыхания и движения образуют одно ритмическое целое. К гимнастическим упражнениям, формирующим правильное дыхание, относятся упражнения для постановки правильного дыхания через нос, развития мышц грудной клетки для увеличения ее

эластичности, на активное вытягивание позвоночника. Все упражнения проводятся в собственном дыхательном ритме, медленно, следя за вдохом и выдохом и компенсаторной паузой после выдоха.

Гимнастика для глаз — проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Я использую наглядный материал и показ педагога.

На данный момент многие мои воспитанники умеют заботиться о своем теле, ухаживать за зубами, знают какая пища полезна для здоровья, научились выполнять физкультурные движения осознанно, ловко, красиво. Усвоили правила поведения в экстремальных ситуациях, знают службы экстренной помощи (МЧС, пожарная, милиция, скорая помощь). Важно научить детей устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, настроением, самочувствием.

Осуществление образовательного процесса, насыщенного разными видами активности, требует рациональной организации предметно-пространственной среды, отличающейся функциональностью, доступностью материалов и пособий, обеспечивающих самореализацию детей с разным уровнем развитием.

Развивающая среда организована мною таким образом, что детям представлена возможность для самостоятельного выбора той или иной двигательной деятельности. В групповой комнате есть: спортивный уголок для развития движений с различным спортивным оборудованием; атрибуты для игр малой подвижности; пособия для развития артикуляционного аппарата, дыхания; дидактические игры; плакаты и иллюстрации о строении тела человека, продуктах питания в здоровом образе жизни.

На прогулочном участке имеется: спортивная площадка для занятия физкультурой, «дорожка здоровья», обручи, мячи, скакалки, кегли, модули.

Для эффективности работы по оздоровлению детей использую и постоянно пополняю имеющийся в группе методический материал, где собраны упражнения по постановке речевого дыхания, пальчиковые гимнастики, гимнастики для глаз, корригирующие гимнастики, физминутки, динамические паузы и подвижные игры, удовлетворяющие детей в двигательной активности.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Ни для кого не секрет, что семья и детский сад – две основные социальные структуры, которые определяют уровень здоровья ребёнка. Ни одна, даже

самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценный результат, если она не решается совместно с семьёй.

Одна из проблем с которой сталкиваюсь в своей работе это то, что все воздействия по физическому оздоровлению ребенка в детском саду теряют свою эффективность в период длительного пребывания детей дома. Особенно остро данная проблема стоит в праздничные дни, в отпускной период: большинство детей не имеют дневного сна, сокращается и ночной сон в связи с просмотром телепередач, игр с компьютером и другими гаджетами и т.п. Редко в какой семье имеется хотя бы маленький спортивный уголок. Дети мало общаются со сверстниками, мало играют в подвижные игры во дворе, редко бывают на природе. Всё это создаёт предпосылки к перенапряжению нервной системы, а хроническое недосыпание, утомление отрицательно влияет на физическое и нервно-психическое развитие дошкольников.

Конечно, это еще зависит и от бюджета семьи, жилищных условий. На сегодня еще не решен вопрос об удобной одежде для прогулок детей в холодное время года: многие родители предпочитают приобретать комбинезоны, в которых ребёнок потеет и скован в движениях.

Если заболевают дети в моей группе, то я замечаю, что в большей части это происходит после выходных дней. Все эти проблемы требуют большой разъяснительной и просветительской работы с родителями.

Нам, работникам дошкольных учреждений, доверено самое ценное – наши дети: нежные, хрупкие, каждый в отдельности и все вместе. Знаем, что с самых ранних лет надо воспитывать уважение друг к другу, культуру поведения, чувство красоты, развивать познавательные интересы и способности, самостоятельность, организованность и дисциплинированность.

Наша сегодняшняя жизнь предъявляет повышенные требования и к детям: ведь многие малыши приступают к учёбе на год раньше. Это означает, что необходимо формировать поколение физически здоровое с высокой моралью и развитыми умственными способностями, с повышенной способностью к сосредоточению, к труду, а так же с более развитой силой воли.

Для повышения родительской компетентности я провожу беседы с родителями о профилактике здорового образа жизни дошкольников. В информационном уголке располагаю статьи о формировании гигиенических навыков у детей, рекомендации по безопасности жизнедеятельности, воспитание ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих, советы по правильному питанию, о пользе водных процедур и необходимости посещения бассейна. В данном направлении создала буклеты

для родителей с советами правильного поведения во время прогулок в лес, во время купания в реке на море.

Использую различные формы распространения информации, большое внимание уделяю родительским собраниям и индивидуальным консультациям в вечернее время. Данными действиями добиваюсь активной помощи родителей в соблюдении режима дня, ограничения употребления вредных пищевых продуктов (чипсов, колы, пепси) и охраны жизни ребёнка в условиях нахождения вне стен детского сада.

Основы здоровья человека закладываются в детстве. Они базируются на физическом и психическом здоровье родителей и их знаниях по психологии, педагогике и гигиене. Знаменательный вклад в это дело может и должна вносить система образования и воспитания.

Во-первых, через привитие жизненно необходимых умений и навыков, физическое развитие детей.

Во-вторых, через создание в дошкольных учреждениях благоприятных условий для здоровья и безопасной деятельности.

Поэтому одной из основных задач дошкольного учреждения является поиск и апробация новых форм физкультурно-оздоровительной работы, которые можно было бы использовать не только в образовательном процессе дошкольного учреждения, но и в домашних условиях, а также не требующих дополнительных материальных затрат. Данные формы в работе должны являться действенным средством пропаганды здорового образа жизни.

Воспитательные функции семьи и дошкольного учреждения различны, но для того, чтобы ребенок рос всесторонне развитым и здоровым, необходимо их взаимодействие.

Как подтверждает практика, ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов, если ее задачи не решаются семьей, если в дошкольном учреждении не создано сообщество «дети - родители - педагоги».

Не будет преувеличением, если сказать, что семья и дошкольное учреждение - это социальные структуры, которые в основном и определяют уровень здоровья ребенка.

В результате такого взаимодействия определяются новые пути интеграции образовательного учреждения и семьи, вырабатываются общие стратегии действий по вопросам развития личности ребенка, формируется общее образовательное пространство.

Итогом комплексного подхода к укреплению здоровья детей является положительная динамика состояния здоровья детей.

В моей группе прослеживается тенденция к снижению заболеваемости. Это очевидно по следующим показателям:

- количеству дней, пропущенных одним ребенком по болезни;
- по инфекционным заболеваниям;
- по количеству часто и длительно болеющих детей.

Мониторинг состояния здоровья детей показал, что скоординированная работа медицинских работников, педагогов и родителей способствует уменьшению числа случаев заболеваемости детей.

Следует отметить, что анализ анкетирования родителей показал: родители довольны проводимой работой в ДОУ по здоровьесбережению детей. Родителей устраивает работа педагогов и они считают, что воспитатели учитывают индивидуальные особенности детей.

Таким образом, модель оздоровления детей, является эффективным и результативным способом сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

Педагогический коллектив, и я в том числе, стремимся превратить наш детский сад в дом для детей с определёнными обычаями, определённым уровнем культуры. Дом, в котором и детям и взрослым уютно и комфортно, в котором ребёнка ждут и любят. Дом, где основной стиль взаимоотношений - сотрудничество и сотворчество. Родители в этом доме являются равноправными членами общей семьи и участвуют в его жизни.

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОПЫТА

Анализ проведенной работы показал, что систематическая и планомерная работа по использованию здоровьесберегающих технологий в ДОУ эффективно помогает укрепить и сохранить здоровье детей, научить их вести здоровый образ жизни, заниматься спортом.

По определению Н.К. Смирнова здоровьесберегающие технологии - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у дошкольников культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, на формирование представления о здоровье как ценности, то есть создают мотивацию на ведение здорового образа жизни. При использовании здоровьесберегающих технологий имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на сохранение,

укрепление и формирование здоровья ребенка. В процессе использования технологий здоровьесбережения происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребенка.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ОПЫТА

- Используя данный материал, рекомендую:
- проводить ежедневные прогулки не менее 3-4 часов (определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15° С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать. СанПиН 2.4.1.3049-13);
 - проводить физкультурные занятия на свежем воздухе, независимо от времени года и погодных условий;
 - утреннюю гимнастику проводить ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в помещении, форточки оставлять открытыми, дети занимаются в физкультурной форме и босиком;
 - интенсивность закаливающих процедур увеличивать постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;
 - учитывать возрастные и индивидуальные особенности организма ребенка;
 - гимнастику для глаз проводить ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время
 - проводить гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры);
 - ходить босиком в группе и летом на прогулке;
 - гимнастику пробуждения проводить регулярно, после дневного сна в сочетании с самомассажем, ходьбой по дорожкам здоровья и пуговичным коврикам.
 - в перерывах между занятиями, проводить двигательные разминки с целью предотвращения развития утомления у детей, (не более 2-3 минут);
 - на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, проводить физкультминутки;
 - организовывать разные виды использования здоровьесберегающих технологий в игровой форме;
 - создать среду для использования здоровьесберегающих технологий в своей возрастной группе;
 - формировать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение в

специально созданных и жизненных ситуациях;
- создавать психологически комфортную среду в группах;
- обогащать эмоциональную сферу положительными эмоциями;
- развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

Вся эта работа должна осуществляться комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, музыкального руководителя.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Внедрение здоровьесберегающих технологий показывает положительную динамику уровня развития детей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ. Дети стали гибче, выносливее. Появилось качество в технике выполнения движений и выразительность в моторике. У детей появился эмоциональный отклик на физическую активность, спортивная страсть, интерес, азарт. Я стала замечать, что у них появилась выносливость в различных видах деятельности, повысилась умственная трудоспособность, усидчивость, они стали выдержаннее и внимательнее. И ещё самое главное то, что улучшилась эмоционально-двигательная сфера ребёнка. За два года обобщения данного опыта прослеживается тенденция к снижению заболеваемости. Это очевидно по следующим показателям:

- количеству дней, пропущенных одним ребенком по болезни;

- по инфекционным заболеваниям;

- по количеству часто и длительно болеющих детей.

Анализ состояния здоровья детей показал, что скоординированная работа медицинского работника, педагогов и родителей способствует уменьшению числа случаев заболеваемости детей. У детей наблюдается гордая осанка, в движениях свобода и непринуждённость, появилась естественность и разнообразие в жестикуляции и позах, взгляд прямой, открытый, заинтересованный, выражение лица радостное, светлое, осмысленное, мимика живая, выразительная, речь становится внятной и мелодичной.

Таким образом, можно сказать, что только круглогодичный, системный подход к организации физкультурно-оздоровительных мероприятий позволит эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даст позитивную динамику оздоровления детского организма, позволит достичь положительных результатов: повышения уровня физической подготовленности, повышения индекса здоровья детей, положительную динамику в распределении по группам здоровья, профилактику и коррекцию отклонений физического развития

воспитанников. Грамотная организация здоровьесберегающей среды, а также использование здоровьесберегающих технологий, введение модели оздоровления детей способствовали повышению двигательной деятельности каждого ребенка, его всестороннему психофизическому развитию. Работа по комплексному использованию здоровьесберегающих технологий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников будет продолжена в дальнейшем.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя д/с., М.: Просвещение, 1986.
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой М.: Мозайка-синтез, 2016.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). М.: ВЛАДОС, 2002.
5. Тарабарина Т.Н. Развитие ребенка. Ярославль: Академия развития, 2006.
6. Тихомирова Л. Ф. Формируем у детей правильное отношение к своему здоровью. Ярославль, 1997.
7. Кудрявцев В. Т. , Нестерюк Т. В. , «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет», М. ,1997 г.
8. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., " Просвещение" 1972.
9. Лобынько Л.В.. Обеспечение здоровьесберегающего процесса воспитания и обучения детей дошкольного возраста: пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования. - Мн.: Зорныверасень, 2006.
10. Материалы Всероссийского совещания «Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в ДОУ» М. , 2001 г.
11. Манахеева М. Д. «Воспитание здорового ребенка», «Аркти», М. , 2000 г.
12. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. - М.: Просвещение, 1986.С 3-7.
13. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Москва «Просвещение» 2005.
14. Интернет-ресурсы.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мелиховская средняя общеобразовательная школа
Корочанского района Белгородской области»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

МАСТЕР - КЛАСС ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ»

Разработала:

МАСТЕР - КЛАСС ДЛЯ ПЕДАГОГОВ «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДООУ»

Цель: применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

Задачи: познакомить педагогов с разнообразными здоровьесберегающими методами и приёмами, которые оказывают положительное воздействие на развитие детей.

-Здравствуйте, уважаемые коллеги!

- Крикните громко и хором, друзья,

Помочь откажетесь мне? (нет или да?)

Деток вы любите? Да или нет ?

Пришли вы на мастер-класс,

Сил совсем нет,

Вам лекции хочется слушать здесь? (Нет)

Я вас понимаю.....

Как быть господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (Да)

Дайте мне тогда ответ

Помочь откажетесь мне? (Нет)

Последнее спрошу у вас я:

Активными все будете? (нет или Да)

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс «Здоровьесберегающие технологии в ДООУ»

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям.

Здоровьесберегающая технология - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития..

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Важно понимать, что Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).

Здоровье, как предмет здоровьесберегающих технологий, предусматривает:

Здоровье физическое.

Здоровье психическое.

Здоровье социальное.

Здоровье нравственное.

Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий у детей происходит:

- улучшение памяти, внимания, мышления; повышение способности к произвольному контролю; улучшение общего эмоционального состояния; повышается работоспособность, уверенность в себе; стимулируются двигательные функции; снижает утомляемость; развивается дыхательный и артикуляционный аппарат; стимулируется речевая функция;

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья: динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующие

Технологии обучения здоровому образу жизни: Физкультурные занятия, занятия в бассейне, ритмика, биологическая обратная связь (БОС). проблемно-игровые, коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», точечный самомассаж,

Коррекционные технологии: технологии развития эмоционально-волевой сферы, коррекция поведения, психогимнастика, арт-терапия, артикуляционная гимнастика, технология музыкального воздействия, сказкотерапия)

Задания для педагогов
Педагогам предлагается выбрать цвет буклета и описать ощущения связанные с этим цветом.

Цветотерапия — это одно из самых перспективных и надежных методов

лечения и оздоровления. Цвет служит мощным стимулятором эмоционального и интеллектуального развития детей.

Красный обеспечивает здоровье, физическую силу, выносливость, устойчивость, уверенность в себе повышает внутреннюю энергию, способствует активизации кроветворения, нормализации кровообращения и обмена веществ.

Оранжевый повышает уровень нейроэндокринной регуляции, помогает победить усталость, хандру, депрессию, неуверенность, тревогу и страх.

Желтый как символ солнца, снимает напряжения и даёт надежду.

Зеленый способствует ритмичной работе сердца, отдыху глаз, оказывает умеренное противовоспалительное и противоаллергическое действие. К тому же он помогает при кашле. успокаивает, , благоприятно влияет на работу щитовидной железы.

Синий помогает при бессоннице, снимает страхи, вызывает ощущение комфорта и покоя, снимает напряжение, снижает артериальное давление, успокаивает дыхание.

Фиолетовый действует мягко, стимулирующе. Дает силу при энергетическом истощении, не дает места депрессии, пессимизму и бессилию. (В зависимости от выбранного цвета, педагогам дается задание-использование здоровьесберегающей технологии)

Красный цвет буклета

Пальчиковая гимнастика

Что дает пальчиковая гимнастика детям?

- Способствует овладению навыками мелкой моторики.
- Помогает развивать речь.
- Повышает работоспособность коры головного мозга.
- Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.
- Снимает тревожность

Вам нужно придумать движения и продемонстрировать гимнастику в соответствии с текстом

Будем мы варить компот,
Фруктов нужно много.
«мешают».)

Будем яблоки крошить,
большого)

Грушу будем мы рубить.

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот.

Угостим честной народ.

(Левую ладошку держат «ковшиком»,
(указательным пальцем правой руки

(Загибают пальчики по одному, начиная с

(Опять «варят» и «мешают»)

Зеленый цвет буклета

Игровая деятельность повышает интерес к занятиям физкультурой и спортом. Но не только подвижные или спортивные игры повышают интерес, но и дидактические игры .

Вашему вниманию представляю дидактическое пособие «Цветок здоровья»

- Дидактическая игра « Угадай вид спорта по показу»

Желтый цвет буклета

Эмоциональную сферу можно рассматривать как один из фундаментальных внутренних факторов, определяющих психическое здоровье ребенка и становление его исходно благополучной психики . При помощи дидактических игр возможно формирование эмоционального благополучия у детей дошкольного возраста.

- Дидактическая игра « Угадай эмоцию по показу»

Оранжевый цвет буклета

Релаксация – это умение расслабиться, она помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение.

Релаксация «Штанга» (Клюева Н.В.)

Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса.

Инструкция: «Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, отдыхают. Легко дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза.»

Голубой цвет буклета

МУЗЫКОТЕРАПИЯ-мы знаем, что музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека, знали еще в древней Греции и других странах слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыка действует избирательно: в зависимости от характера произведения, от инструмента, на котором она исполняется. Так, например, скрипка и фортепиано успокаивают нервную систему, а флейта оказывает расслабляющее действие.

Слушание «К Элизе» Л.В. Бетховен

Таким образом, применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации сохранения и укрепления здоровья детей, а у ребенка стойкую мотивацию к творчеству и здоровому образу жизни

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мелиховская средняя общеобразовательная школа Корочанского района
Белгородской области»»**

**«ПУТЕШЕСТВИЕ В ВОЛШЕБНУЮ СТРАНУ
ЗДОРОВЬЯ»**

**(конспект непосредственно образовательной деятельности
в старшей группе)**

Подготовила:
воспитатель старшей группы
Серикова Г.Н.

2017 г.

Конспект занятия в подготовительной группе с использованием здоровьесберегающих технологий «Путешествие в волшебную страну здоровья».

Цель: Вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Задачи:

1. Формировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье.
2. Формировать представления дошкольников о зависимости здоровья от двигательной активности, питания.
3. Познакомить детей с дыхательными упражнениями, массажем ушной раковины.
4. Выявить и уточнить знания о предметах личной гигиены.
5. Развивать внимание, познавательный интерес, мыслительную активность, воображение детей.
6. Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.
7. Воспитывать сострадание, взаимопомощь, взаимовыручку.

Материалы и оборудование: имитированная полянка; дерево, с подвешенными на нем предметами личной гигиены; мешочек с загадками; плакат с изображением носа, уха; вредные и полезные продукты ,

Ход занятия.

Воспитатель: Здравствуйте, ребята!

Дети: Здравствуйте.

Воспитатель: А знаете, ребята, вы ведь не просто **поздоровались**, а подарили друг другу частичку **здоровья**, потому что **сказали**: «Здрав-стуй-те, то есть пожелали всем **здоровья**. Ребята, а кто из вас знает русскую народную

поговорку о здоровье? Дети говорят: «*Здороваться не будешь – здоровья не получишь*». Давайте возьмём друг друга за руки, улыбнёмся друг другу и подарим хорошее настроение. Ну вот, у нас хорошее радостное настроение. Мы все бодрые и весёлые.

Воспитатель. Ребята, а вы хотите быть здоровыми? Тогда я предлагаю нам с вами отправиться в волшебную страну здоровья. (звучит музыка). Закроем глаза, три раза обернемся вокруг себя и очутимся в «волшебной стране здоровья».

Воспитатель : А попасть в страну здоровья нам поможет дорожка.

Перед ребятами на полу разложена дорожка «здоровья» на которой нарисованы следы нужно идти строго по следам. Звучит музыка, ребята идут по дорожкам и выходят на поляну.

Воспитатель: Посмотрите ребята ,перед нами дерево, да необычное, посмотрите, что на нем растет?! - Правильно предметы личной гигиены. А под деревом мешочек, а в мешочке записка. «Отгадайте загадки, найдите на дереве отгадки».

Воспитатель: Интересно кто это решил с нами поиграть, ну давайте выполнять задание, ведь мы с вами хотим быть здоровыми.

Воспитатель достает карточки с загадками и дети ищут отгадки среди предметов на дереве.

1.Чтоб *«грязнулею»* не быть, следует со мной дружить

пенное, душистое, ручки будут – чистыми.

Если в глазки попаду, то немножко пощиплю....

но как только пену смыло, перестало щипать.... (*мыло*)

2. Целых 25 зубков для кудрей и хохолков

и под каждым из зубков лягут волосы рядком... (*расчёска*)

3. Волосистою головкой в рот она влезает ловко,

и считает зубы нам по утрам и вечерам. (*зубная щётка*)

Воспитатель: Как одним словом можно назвать все эти предметы? повторить. Для чего они нужны? Для чего нужно мыло?

Дети: Чтобы мыть руки.

Воспитатель: Когда нужно мыть руки?

Дети: Перед едой, после прогулки. После туалета. После рисования и лепки.

Воспитатель: Для чего нужна расчёска?

Дети: Чтобы расчёсывать волосы. Быть аккуратными и красивыми.

Воспитатель: Для чего нужна зубная паста и зубные щётки?

Дети: Чтобы чистить зубы. Чтоб зубы были чистыми и **здоровыми** и не болели.

Воспитатель: Ребята, скажите пожалуйста, а вы моете руки, чистите зубы? А вот к нам пришел в гости Губка Боб. А кто будет здоровее, вы или Губка Боб? А почему? (дети отвечают). Правильно ребята.

Воспитатель обращает внимание детей на пенечки на этой же полянке и предлагает одному из детей взять листик, перевернуть его и всем показать. На обратной стороне листика нарисован нос.

Воспитатель: Как вы считаете, для чего человеку нужен нос?

Дети: чтобы дышать...

Воспитатель: А как нос связан с секретом Здоровья, как вы думаете?

Дети:бывает насморк, нос не дышит...

Воспитатель: Что нужно делать для того, чтобы нос был всегда здоров, дышать нам было легко и свободно? **Дети: предположения детей**

Воспитатель: А сейчас я вам предлагаю проверить, у всех ли нос хорошо и свободно дышит? Для этого выполним дыхательные упражнения. И ты, Губка Боб, подходи к нам и выполняй вместе с нами. Дети вместе с воспитателем выполняют дыхательную гимнастику. После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание. Воспитатель читает стихотворный текст, ребята только выполняют задание.

Носиком дышу,
Дышу свободно,
Глубоко и тихо –
Как угодно.
Выполню задание,
Задержу дыхание.
Раз, два, три, четыре –
Снова дышим:
Глубже, шире.

Воспитатель: Как хорошо у вас получается, молодцы. А у кого будет нос всегда здоров: у вас или у Губки Боба? А почему? (Дети: потому, что Губка Боб не выполнял вместе с нами дыхательную гимнастику).

Воспитатель: Ребята, посмотрите, на втором пеньке лежит еще один листик. Давайте посмотрим что там. Ребенок берет лепесток на обратной стороне которого изображено ухо.

Воспитатель: Ребята, для чего нужны человеку уши?

Дети: чтобы слышать, слушать музыку...и т.п.

Воспитатель: Да, а почему, как вы думаете, второй секрет Здоровья связан с ушами?

Дети: уши тоже могут болеть...

Воспитатель: Совершенно верно, если не беречь свои уши, то они могут заболеть.

Что нужно делать для того, чтобы уши не болели и мы очень хорошо слышали?

Дети: предположения детей

Воспитатель: А хотите, я открою вам секрет? Ведь наши уши помогают нам не только слышать и слушать, но и помогают всему нашему организму: на ушах расположено большое количество специальных точек (показывает карточку с изображением уха с отмеченными на нем точками, отвечающими за работу определенных органов). Если эти точки массажировать, то организм человека будет чувствовать себя хорошо, человек будет внимательным, умным. Чтобы все это исполнилось, я предлагаю вам вместе со мной выполнить ушную гимнастику. И давайте с собой пригласим Губку Боба (дети приглашают).

Воспитатель, вместе с детьми, выполняют комплекс ушной гимнастики.

Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.
Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!
А потом, а потом
Покрутили козелком.
Ушко, кажется, замерзло,
Отогреть его так можно.
Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
Наступила ти-ши-на.

Воспитатель. Ребята, а как вы думаете, у кого уши будут здоровее: у вас или у Губки Боба? Всё правильно, а почему? (ответы детей).

Заиграла музыка и на полянку вбегает гном **Здоровячок**.

Гном: Здравствуйте ребята, вы меня узнали? Я гном Здоровячок, слышал, что вы хотите быть здоровыми. Это я вам задавал такие задания. Вы такие молодцы!

Ребята, а что еще нужно делать чтоб быть сильными и здоровыми:

Дети: заниматься спортом, закаляться, делать зарядку....

Здоровячок: молодцы, тогда давайте все вместе, сделаем зарядку.

Заиграла музыка: Кукутики - зарядка, песенка-мультик для малышей

Играет музыка и дети вместе с гномом делают зарядку.

Здоровячок : Спасибо ребята, молодцы, видно что вы каждый день делаете зарядку.

Воспитатель: И тебе спасибо, Здоровячок, а мы с ребятами продолжаем путешествие.

На пенечке разложены продукты питания.

Воспитатель: Ребята, а что мы видим здесь? Дети: еда, продукты...

Воспитатель: Да, здесь продукты питания. А как вы думаете, зачем человеку они нужны? Дети: чтобы кушать, есть, пить...

Воспитатель: Может ли человек прожить без еды, питья? Почему? Предположения детей.

Воспитатель: Как вы считаете, вся ли еда полезна для организма? Ответы детей.

Воспитатель: Да, не вся еда полезна. В некоторых продуктах содержатся полезные вещества – витамины, а в некоторых – вредные, вещества, которые вредят нашему организму. Какой человек будет здоровым: тот, который ест продукты, содержащие витамины, или тот, который ест вредную еду?

Дети: тот, который ест продукты, содержащие витамины.

Воспитатель: Какие полезные продукты вы знаете? Ответы детей.

Воспитатель: А какие витамины в них содержатся? Ответы детей.

Воспитатель, вместе с детьми рассматривает различные продукты питания, обсуждает какие из них вредные, а какие полезные для организма человека, рассказывает о витаминах (А, В, С), которые содержатся в полезных продуктах, уточняет, для чего они необходимы.

Витамин А

Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.

Витамин В

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам

Витамин С

От простуды и ангины
Помогают апельсины
Но, а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Воспитатель: Ребята, а как вы думаете, кто будет здоровее, тот кто ест полезные продукты или вредные? (ответы детей). Оказывается у Губки Боба болит живот. А это все от того, что он ест чипсы, много сладостей, пьет кока-колу. Научим Губку Боба быть здоровым?

Воспитатель: Ну вот ребята, наше путешествие заканчивается. Нам пора из «волшебной страны здоровья» возвращаться в детский сад. Закроем глаза, три раза обернемся вокруг себя и очутимся в детском саду. Вот ребята мы вернулись в детский сад.

Друзья! Нам прощаться настала пора

И чтоб не случилось, всегда человек

Здоровья желает другому навек

Мы здравствуйте, вам напоследок кричим.

Дыханьем здоровья вас всех одарим!

Итог: Воспитатель: Ребята, мы где побывали с вами сегодня, с кем повстречались?

Что необходимо делать чтобы быть здоровыми?

Дети: Побывали в стране здоровья и встретили Губку Боба и гномика Здоровячка. Соблюдать правила гигиены, правильно питаться, заниматься физкультурой и делать зарядку. Мы повторили дыхательную гимнастику, научились делать массаж ушек.

Список литературы:

1. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»:

Учебно-методическое пособие/науч. Ред. А.Г.Гогоберидзе. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»; ТЦ «СФЕРА», 2012.-176 с.

2. Береснева З. И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ. – М.: Сфера, 2005г.
3. Маханева М. Д. Воспитание здорового ребенка. Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999г.
4. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие / Москва, 2010, 160 с.;
5. Дошкольное воспитание № 11, 12.:Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2015г.
6. Воронкевич, О. А. Добро пожаловать в экологию! Парциальная программа работы по формированию экологической культуры у детей дошкольного возраста (+ CD-ROM) / О.А. Воронкевич. - М.: Детство-Пресс, 2015. - 512 с.

«Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду в соответствии с ФГОС ДО»

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» дискуссионно и у разных авторов встречаются разные трактовки. Н.К.Смирнов, как родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Он считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – детей и их родителей, педагогов.

Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесбережения.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

Применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику

самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДООУ и валеологическому просвещению родителей.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Медицинские здоровьесберегающие технологии в ДООУ - обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медсестры ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

- технологии профилактики заболеваний,
- углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники,
- коррекция возникающих функциональных отклонений,
- отслеживание характера течения хронической патологии (для детей, имеющих III группу здоровья),
- реабилитация соматического состояния здоровья,
- противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами,
- витаминпрофилактика (отвар шиповника в осеннее – зимний период, витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты),

- санитарно-гигиеническая деятельность всех служб ДОУ.

Физкультурно-оздоровительные технологии - направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников:

закаливание КГН;

беседы по валеологии;

спортивные праздники;

спортивные развлечения и досуги;

недели здоровья;

соревнования;

прогулки-походы.

Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов - технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Здоровьесбережение в работе с педагогами ДОУ:

Семинары-тренинги: «Психологическое здоровье педагогов»;

Консультации для педагогов: «Признаки утомляемости ребёнка дошкольника», «Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста», «Как правильно провести гимнастику (различные виды) с дошкольниками», «Профилактика утомляемости дошкольников в ДОУ», «Работа воспитателя по разделам программы «Основы безопасности и жизнедеятельности детей» и др.;

Практикум для педагогов ДОУ: «Приёмы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня»;

Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях в группах раннего возраста и коррекционных группах.

Валеологического просвещения родителей - это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников

ДОУ, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи.

Взаимодействие ДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей:

Информационные стенды для родителей: в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры;

Информационные стенды медицинских работников: о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ;

Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДОУ с родителями-спортсменами и др.);

Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду - это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок”, считаю невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей.

Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

Применение в работе ДОО здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОО; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОО и родителей детей.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Современные здоровьесберегающие педагогические технологии

Динамические паузы

(физкультминутки)

Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей во всех возрастных группах

Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия

Педагоги ДОО

Подвижные и спортивные игры

Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности.

Ежедневно для всех возрастных групп.

Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.

Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ

Релаксация

В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.

Для всех возрастных групп.

Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы

Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ, психолог

Технологии эстетической направленности

Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др

Для всех возрастных групп

Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса

Все педагоги ДОУ

Гимнастика пальчиковая

Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)

С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами.

Все педагоги ДОУ, логопед

Гимнастика для глаз

Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста

Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога

Все педагоги ДОУ

Гимнастика дыхательная

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста

Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры

Все педагоги ДОУ

Гимнастика пробуждения

Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. во всех возрастных группах.

Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.

Педагоги ДОУ

Оздоровительный бег

Со старшего возраста в теплый период в утренний прием на улице или на прогулке.

Необходимость проведения бега в физкультурной форме и спортивной обуви.

Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ

Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурное занятие

2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз – на улице. Все возрастные группы. Ранний возраст - в групповой комнате или физ.зале - 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.

Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение

Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ

Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)

Серикова Галина Николаевна

В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом со старшего возраста

Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности

Психолог, педагоги ДОУ

Коммуникативные игры

1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста

Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

Психолог, педагоги ДОУ

Занятия из серии «Здоровье»

1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста

Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития

Педагоги ДОУ

Самомассаж

В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста

Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму

Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ

Коррекционные технологии

Технологии музыкального воздействия

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей во всех возрастных группах

Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

Педагоги ДООУ, музыкальный руководитель

Технологии воздействия цветом

Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач со среднего возраста

Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДООУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка

Педагоги ДООУ, психолог

Технологии коррекции поведения

Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста

Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментальный и протоколы занятий

Педагоги ДООУ, психолог

Сказкотерапия

2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста

Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Педагоги ДООУ, психолог

Этапы внедрения здоровьесберегающих технологий

Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДООУ.

Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ.

Установление контактов с социальными партнёрами ДОУ по вопросам здоровьесбережения.

Освоение педагогами ДОУ методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых ДОУ.

Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.

Работа валеологической направленности в родителями ДОУ.

Система здоровьесбережения в ДОУ:

различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул);

комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, “топтанье” в тазах, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);

физкультурные занятия всех типов;

оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажёры, тактильные дорожки);

организация рационального питания;

медико-профилактическая работа с детьми и родителями;

соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;

комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

Направления работы по здоровьесбережению в ДОУ

Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности;

Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ;

Разнообразие форм физкультурно - досуговой деятельности с дошкольниками;

Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и родителей;

Совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;

Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;

Обеспечение физического и психического благополучия каждого ребёнка в ДОУ.

Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ

1.Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ.

2.Взаимодействие специалистов ДОУ в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками специализированных групп.

3.Проявление толерантности всех участников внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс ДОУ.

4.Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников.

5.Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье;

6.Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.

Десять золотых правил здоровьесбережения:

Соблюдайте режим дня!

Обращайте больше внимания на питание!

Больше двигайтесь!

Спите в прохладной комнате!

Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

Гоните прочь уныние и хандру!

Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

Желайте себе и окружающим только добра!

Конспект занятия по здоровьесбережению в подготовительной группе:

«Где прячется здоровье»

Цели: формировать у детей представления о зависимости здоровья от выполнения элементарных правил сохранения собственного здоровья; закрепить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия; развивать познавательный интерес и речь; воспитывать желание заботиться о собственном здоровье.

ЗАДАЧИ:

1. Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, питания, свежего воздуха, дыхательной гимнастики, настроения.
2. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.
3. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе

Методы: Орг момент, беседа, упражнение на дыхание, упражнение на развитие координаций движений и речи, дидактическая игра, пальчиковая гимнастика.

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, у нас сегодня гости, давайте поздороваемся.

- Добрый день! Здравствуйте!

В: А знаете, ребята, мы ведь не просто поздоровались, мы сказали, здравствуйте, это значит – желаем здоровья.

В: Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Что значит быть здоровым? (ответы детей) (это значит быть сильным, крепким, бодрым, веселым и энергичным)

В: Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, и эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма.

Первый лучик – это физические упражнения, или физкультура (модель солнца, к нему прикрепляется лучик с изображением физических упражнений)

-Давайте подумаем, какую пользу приносят физические упражнения для нашего организма (укрепляют мышцы, закаливают организм, дарят нам бодрое и хорошее настроение.)

- А вы сами выполняете физические упражнения? Где и когда? (на зарядке, физкультминутках, физкультурных занятиях, играя в подвижные игры).

- Когда вы делаете зарядку, занимаетесь физкультурой – вы растете сильными и крепкими. Есть такая пословица: «Чтобы больными не лежать, надо спорт уважать!»

- А теперь всем детям встать! (имитация движений под речевку)

Руки медленно поднять.

Пальцы сжать, потом разжать,

Руки вниз и так стоять.

Отдохнули все немножко,

И отправились в дорожку.

Две руки хлопают, (хлопки в ладоши)

Две ноги топают, (ритмичное топание ногами)

Два локотка вращаются, (руки к плечам, вращательные движения локтями)

Два глаза закрываются, (руки вниз, глаза закрыть)

Ручками захлопали –

Хлоп, хлоп, хлоп,

Хлоп, хлоп, хлоп.

Ножками затопали –

Топ, топ, топ, Топ, топ, топ.

Головку опускаем (наклон головы вперед)

И спинку выпрямляем (выпрямиться, руки в стороны)

- МОЛОДЦЫ!

В: Дети, что это? (Показываю модель часов)

Д: Часы

В: А как вы думаете, зачем нам нужны часы? (ответы детей)

- Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы ориентироваться во времени (когда проснуться, когда заниматься, когда кушать и т.д.)

- Дети, как вы думаете, что такое режим? (ответы)

Режим – это когда дела выполняются в течение дня по времени, как у нас в детском саду. У нас есть время для принятия пищи, занятий, прогулки, сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, ну а часы показывают время выполнения этого режима дня. Режим помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела.

- А теперь я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется «Поставь по порядку» (дети выходят с картинками, на которых изображены дети занятыми режимными видами деятельности в течение дня. В ходе игры обращаю внимание, что все виды деятельности необходимо выполнять в одно и то же время)

- Как будет называться третий лучик здоровья? (режим дня)

Правильно

- А теперь я покажу вам фокус, и вы узнаете, как называется второй лучик здоровья. Посмотрите на этот пакет, внутри него есть что-то? (нет)

- Сейчас мы увидим, кто там прячется. Раз, два, три, невидимка в пакет заходи(поймать пакетом воздух)

- Что за невидимка сидит в пакете? (это воздух) Правильно дети!

- Вокруг нас и в каждом из нас есть воздух и он также нужен нам, чтобы были здоровыми. Давайте выполним с вами упражнения на дыхание (выполняем упражнения на дыхание).

1. «Погреемся». Руки развести в стороны, затем быстрыми движениями скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнести «у-х-х».

2. «Заблудились в лесу». Сделать вдох и на выдохе прокричать «а-у-у».

3. «Ежик». Повернуть голову вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом делать вдох носом, короткий шумный с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох мягкий произвольный через полуоткрытые губы (4-8 раз)

4. «Подыши одной ноздрей». Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю сделать тихий выдох (3-6 раз).

- Дети, скажите, почему мы выполняли дыхательные упражнения?

(Чтобы организм обогатился кислородом, чтобы закалять свой организм)

- Правильно, ребята, воздух насыщен кислородом – это чистый свежий воздух. Так как называется второй лучик здоровья?

Дети: Воздух (открываю второй лучик здоровья)

- Чтобы здоровым оставаться нужно правильно питаться.

Пищей сладкой шоколадной ты не увлекайся.

Очень кислой и соленой ты остерегайся.

Только овощи и фрукты, очень вкусные продукты

В зал заходит грустный Незнайка.

В: Ребята, посмотрите, к нам в гости пришел ваш любимый герой Незнайка, но он почему-то очень грустный. Давайте у него спросим, что случилось.

Незнайка:

Я, Незнайка, молодец,

Люблю сладкий леденец.

Мне не нужен суп и каша,
Не нужна мне простокваша.
Хочу мороженого, хочу пирожного,
Хочу халвы, хочу конфет.
Хочу я фанту, пепси-колу,
Мне не нужен винегрет!

В: Оказывается у Незнайки болит живот. А это все от того, что он ест чипсы, много сладостей, пьет кока-колу. Пища может быть полезной и вредной. Ребята, давайте Незнайке расскажем, какие продукты полезны для организма, а какие – вредные. Чтобы быть здоровым, умным, сильным, человек должен получать витамины с пищей. Если ребенок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растет.

У каждого витамина есть свое имя: А,В,С,Д. Послушайте стихотворения о пользе витаминов.

Витамин А

Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.

Витами В

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам

Витамин С

От простуды и ангины
Помогают апельсины

Но, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Витамин Д

Рыбий жир всего полезней

Хоть противный надо пить

Он спасает от болезней

Без болезней – лучше жить!

-Ребята, посмотрите на картинки, здесь изображены некоторые продукты, в которых содержится много витаминов.

- Ну что, Незнайка, правильно будешь питаться? (Да) Хорошо, до свидания!

- Как будет называться четвертый лучик? (Полезная пища)

- Ребята, посмотрите, у нас остался один лучик, хотите узнать, какое имя у последнего лучика? Я его открою, а вы постараетесь определить, как он называется.

- Правильно, пятый лучик здоровья называется чистота.

- Приготовили пальчики

Раз, два, три, четыре, пять! (загибаем на счет пальцы правой руки, начиная с мизинца)

Будем пальчики считать (сжимаем и разжимаем кулачок правой руки)

Крепкие, дружные (хлопки на каждое слово) Вот такие нужные!

На другой руке опять: Раз, два, три, четыре, пять!

Пальчики быстрые,

Очень-очень чистые!

- как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье? Почему говорят «Чистота – залог здоровья»? (ответы детей)

- Давайте вспомним правила гигиены!

Надо, надо умываться (поглаживающие движения)

По утрам и вечерам (растирающие движения)

А детишкам неумытым (пощипывающие движения)

Стыд и срам (поглаживающие движения)

- ребята, каждый из вас должен обязательно следить за чистотой своего тела!

- Посмотрите, солнышко радуется за вас, потому что вы теперь знаете все правила, чтобы быть здоровыми.

Давайте вспомним, как же называются лучики здоровья (ответы детей)

Ребята, вам понравилось занятие?- И мне понравилось как вы сегодня работали, молодцы! Всем спасибо!

САМОАНАЛИЗ

Тема моего занятия «Где прячется здоровье»

Конспект занятия по здоровьесбережению в подготовительной группе:

«Где прячется здоровье»

Цели: формировать у детей представления о зависимости здоровья от выполнения элементарных правил сохранения собственного здоровья; закрепить знания о полезных свойствах воздуха, развивать познавательный интерес и речь; воспитывать желание заботиться о собственном здоровье.

ЗАДАЧИ:

1. Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, питания, свежего воздуха, дыхательной гимнастики, настроения.
2. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.
3. Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе

Методы: Орг момент, беседа, упражнение на дыхание, упражнение на развитие координаций движений и речи, самомассаж, дидактическая игра, пальчиковая гимнастика.

Занятие проводила с детьми подготовительной группы, присутствовало 12 детей. У детей данной группы сформированы навыки учебной деятельности. Дети легко идут на контакт со взрослым. Умеют слышать и слушать воспитателя.

Тема занятия «Где прячется здоровье?» Это занятие комплексное сочетает в себе образовательные области: социализация, познание, коммуникация, здоровье, безопасность, физ. культура. Разрабатывая данный конспект занятия я прежде всего учитывала возрастные и психические

индивидуальные особенности детей подготовительной группы. Учитывая всё это, я наметила цель, задачи, содержание занятия, определила форму проведения, методы, приёмы и средства, необходимые для положительных результатов.

Целью занятия: формировать у детей представления о зависимости здоровья от выполнения элементарных правил сохранения собственного здоровья; закрепить знания о полезных свойствах воздуха, развивать познавательный интерес и речь; воспитывать желание заботиться о собственном здоровье.

Мною были поставлены Задачи.

1. Образовательные - Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, питания, свежего воздуха, дыхательной гимнастики, настроения.
2. Развивающие - Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.
3. Воспитывающие - Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Методы: Орг момент, беседа, упражнение на дыхание, упражнение на развитие координаций движений и речи, самомассаж, дидактическая игра, пальчиковая гимнастика.

На занятии обучение строила как увлекательную проблемно-игровую деятельность. Открывали лучики солнца, дети после каждого этапа выполняли различные задания. Такая деятельность создала положительный, эмоциональный фон процесса обучения, повысила речевую активность детей и сохраняла интерес на протяжении всего занятия .

Тип занятия - комплексный. Что способствует решению поставленных задач в комплексе.

Все этапы занятия были взаимосвязаны и взаимообусловлены, подчинены заданной теме и целям занятия. Смена вида деятельности на каждом этапе занятия позволила предотвратить утомляемость и пресыщаемость каким то одним видом деятельности.

Анализируя, проведенное занятие можно сказать, что поставленные задачи были успешно выполнены. Считаю ,что занятие построено логично, а этапы занятия взаимосвязаны.

Логичность построения занятия позволила провести его, не выходя за рамки времени, отведенного на выполнения задания.

Дети порадовали меня тем, что доброта детской души, их любознательность чувствовалась на протяжении всего занятия и в практической части занятия.