

МБДОУ «Екатерининский детский сад «Улыбка» Новошешминского муниципального района РТ
представляет опыт
работы по теме

«Здоровьесберегающие технологии как средство приобщения детей к здоровому образу жизни».



**Воспитатель первой квалификационной
категории Финагентова Т.С.**



Здоровьесберегающая технология –

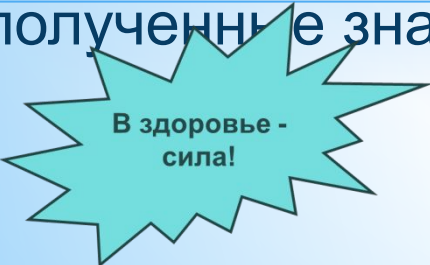
это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- технологии обучения ЗОЖ;
- коррекционные технологии.

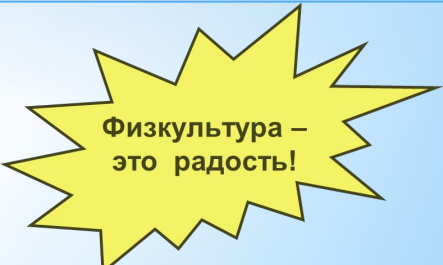
Цель здоровьесберегающей технологии-

обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать

полученные знания в повседневной жизни.



В здоровье -
сила!



Физкультура –
это радость!

Задачи здоровьесберегающей технологии:

- объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и профилактике нарушений плоскостопия и осанки;
- обучить детей безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций в природе, в быту ;
- осуществить преемственность между дошкольным образовательным учреждением и школой средствами физкультурно-оздоровительной работы



Элементы медико-профилактических технологий

- **Организация мониторинга здоровья дошкольников**
- **Организация и контроль питания воспитанников**
- **Организация и контроль физического развития детей**
- **Организация и контроль закаливания детей**
- **Организация и помощь в обеспечении требований СанПин**
- **Разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья**

Физкультурно-оздоровительные технологии:

- **Технология сохранения и стимулирования здоровья**
- **Технология обучения здоровому образу жизни**

Элементы технологий обучения здоровому образу жизни:

- **Утренняя гимнастика**
- **Физкультурные занятия**

- **Самомассаж**

Элементы технологий сохранения и стимулирования здоровья:

- Ритмопластика
- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Пальчиковая гимнастика
- Офтальмотренаж (гимнастика для глаз)
- Дыхательная гимнастика

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка

- Технология музыкального воздействия
- Сказкотерапия
- Технология воздействия цветом



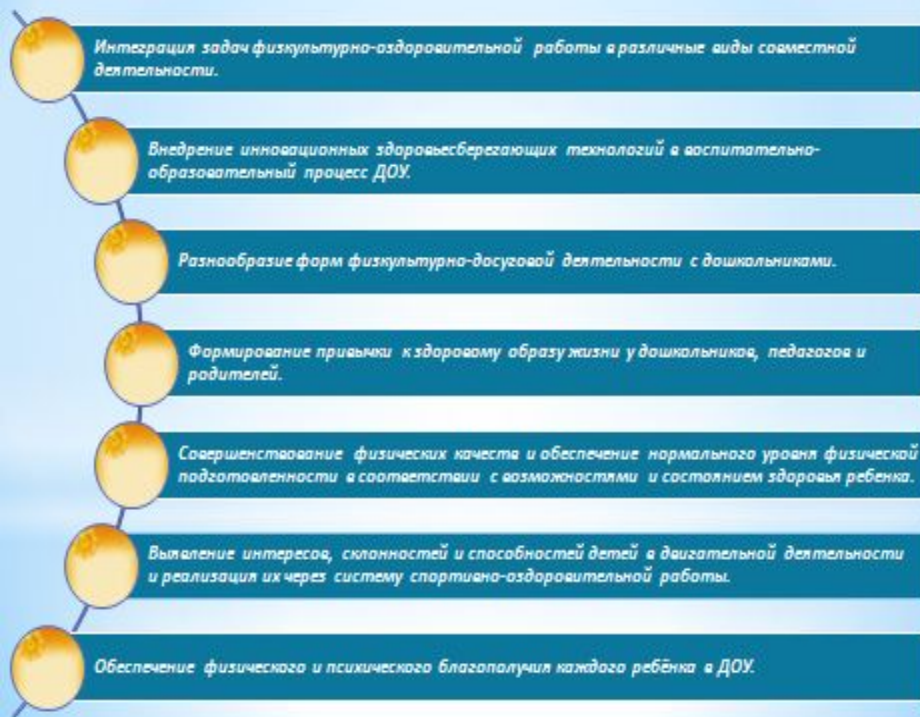
Система здоровьесбережения в ДОУ:

- различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул);
- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
- физкультурные занятия ;
- оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) ;
- 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.

Этапы внедрения здоровьесберегающих технологий

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

Направления работы по здоровьесбережению в ДОУ



- ***Реализация здоровьесберегающих технологий посредством проектной деятельности***

Оздоровительный режим -
адаптационный

Педагогический проект "Здравствуй, малыш!"

- Краткосрочный педагогический проект по адаптации
- *(для детей младшей группы)*
- Цель проекта:
- успешная адаптация детей к детскому дошкольному учреждению посредством обеспечения благоприятных условий.
- Участники проекта:
- ДЕТИ – РОДИТЕЛИ - ПЕДАГОГИ
- (педагогический коллектив, вновь поступившие дети в ДОУ, родители воспитанников)
- Сроки реализации проекта: 1 квартал
- Автор проекта: Финагентова Т С

Наши «Карапузики»»



Организация рационального питания



ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ «ЧАС ЗДОРОВЬЯ»

Цель проекта: освоение и последующее активное применение новой формы проведения гимнастики после дневного сна в практической деятельности педагога.

Участники проекта: ПЕДАГОГИ и ДЕТИ

«Час здоровья» - это комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья дошкольников. Проводятся эти мероприятия во второй половине дня, после дневного сна. Время проведения – 30-35 мин. Каждый комплекс разработан на основе здоровьесберегающих технологий, чётко структурирован и включает в себя ряд упражнений **стрейч-гимнастики, дыхательной гимнастики, самомассаж и взаимомассаж, офтальмотренаж, а также закаливающие процедуры: босохождение, умывание, обливание рук**

Каждый комплекс начинается с пробуждения и потягивания. Темпоритм каждого последующего упражнения увеличивается постепенно. Выполнение каждого упражнения, его правильность чётко контролируется педагогом.

Упражнения выполняются сначала в положении лёжа, потом сидя и стоя; затем – лёгкий бег или малоподвижная игра и водные процедуры.

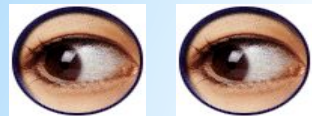
Продолжительность занятий по одному комплексу – 2 недели.

Все упражнения каждого комплекса объединены общей тематикой и речевым сопровождением, что очень удобно при проведении.

Автор проекта: воспитатель Т.С. Финагентова



Офтальмотренаж (гимнастика для глаз)



Комплекс закаливающих мероприятий:
хождение по "дорожкам здоровья"



Комплекс закаливающих мероприятий:
закаливание водой



Проект летнего оздоровительного отдыха детей

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА: «Доброта тёплого лета»

СОЗДАНИЕ БЛАГОПРИЯТНЫХ УСЛОВИЙ И
ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОГО РАЗВИТИЯ
ЛИЧНОСТИ, ОХРАНЫ

ЗДОРОВЬЯ, ПРИОБЩЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ;

ОРГАНИЗАЦИЯ

Участники проекта: ДЕТИ – РОДИТЕЛИ – ПЕДАГОГИ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ.

Гипотеза: ЕСЛИ РЕАЛИЗОВАТЬ МНОГОГРАННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЛЕТНЕГО
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ОТДЫХА ДЕТЕЙ, ТО ВОЗМОЖНО БОЛЕЕ КАЧЕСТВЕННОЕ
ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ НАЦЕЛЕННОСТИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО.

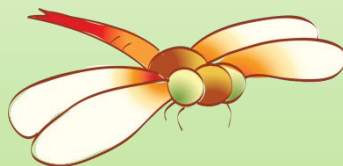
СОДЕРЖАНИЕ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕДСТАВЛЕНО ТЕМАТИЧЕСКИМ
ПЛАНИРОВАНИЕМ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ОТДЫХА ДЕТЕЙ.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

- ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ.
- СНИЖЕНИЕ ПРОСТУДНЫХ И ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.
- АКТИВИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ.
- ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ.
- ТВОРЧЕСКОЕ САМОВЫРАЖЕНИЕ ВОСПИТАННИКОВ.



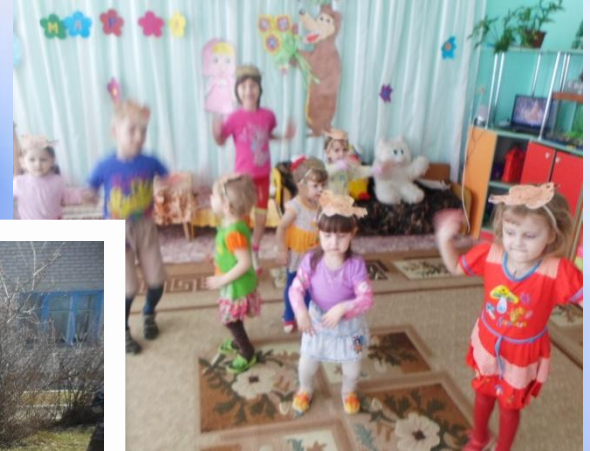
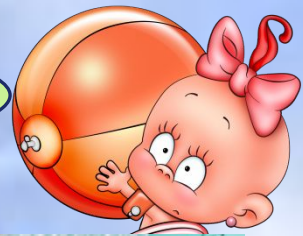
Комплекс закаливающих мероприятий:
Максимальное пребывание детей на свежем воздухе



Физкультурные занятия



Подвижные игры



Игры с водой и песком



Рекомендации для родителей

«Как организовать летний досуг с ребенком?»

Рекомендации родителям,
как организовать летний досуг с ребенком

«Игры малышей с песком»

Игры с песком в песочнице позволяют детям устанавливать первые контакты друг с другом, являются прекрасным средством для развития и самореализации ребенка. Игры с песком, дети узнают о его свойствах: сыпучесть, рыхлость, способность пропускать воду, состоит из мелких песчинок и т.д. Песок - хорошее психопрофилактическое средство. Он способен "заземлять" негативную психическую энергию и устанавливать стабильное эмоциональное состояние.

Какие игровые упражнения
можно делать с малышами?

- Вот какие наши ручки (ребенок слегка вдвигает руку в песок, проговаривая о своих ощущениях: песок сырой, теплый)
 - Вот так наши кулачки (нажимать на песок кулачками и костышками пальцев — сравнивать, на что похож отпечаток).
 - Пальчики гуляют ("Пройдись!" поочередно каждым пальчиком левой и правой рукой по песку, затем двумя руками одновременно)
 - Пальчики играют ("Поиграй" одновременно пальцами по поверхности песка, как на пианино).
 - Ползают ладошки (изгибобразные и круговые движения ладошками по песку — едет машина, ползет жуик, крутится карусель...). То же самое ребром ладошки.
 - Кто здесь пробыл! (Оставить следы одновременно разным количеством пальцев. Придумать, кто оставил эти следы).
- С помощью таких игр мы не только обучаем детей, но и развиваем тактильно-чувствительную чувствительность, а также мелкую моторику рук. Формируем у них такие черты характера, как инициативность, самостоятельность, развиваем воображение и речь.

Играть в песочнице мы начинаем с того, что учим детей "лепить" куличики из формочек и ведерок, а затем украшаем их разными узорами. В дальнейшем можно организовать тематические игры с песком.



Рекомендации родителям,
как организовать летний досуг с ребенком

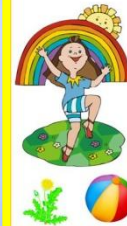
«Давай поиграем!»

Лето предоставляет самые широкие возможности для организации игр на улице с водой и песком. Во время отдыха у воды привлечите ребенка к сооружению замков, мостов; покажите, как можно лепить скульптуры из песка и воды.

Приобретите набор формочек «Алфавит», и ваш ребенок будет делать не просто кулички из песка, а *потренируется в составлении и чтении слов*. Просто напишите на песке половинки букв. Пусть ребенок узнает их и допишет, а потом составит из них слова.

Не забудьте про *запуск бумажных корабликов* в ручей или реку! А игры с воздушным змеем, томатомом, летающей тарелкой! Они развивают ловкость, меткость, общую моторику будущего первоклассника.

- * Ни с чем не сравнимо удовольствие от игр с мячом. Пусть ребенок не просто гоняет или подбрасывает мяч. С мячом можно поиграть в хорошо всем известную игру «Слова» или в игру «Цепочка слов», когда каждый последующий игрок вспоминает слово на звук, которым закончилось слово предыдущего игрока.
- * Обязательно приобретите детский бадминтон, скакалки.
- * Летом можно научиться кататься на 2х колесном велосипеде



Пусть летом ребенок как можно больше двигается, дышит свежим воздухом, набирается сил на следующий свой учебный год.

Рекомендации родителям,
как организовать летний досуг с ребенком

«Игры малышей с водой»

Вода — первый и любимый всеми детьми объект для игр и для исследования. Игры с водой создают у детей радостное настроение, повышают жизненный тонус, дают детям массу приятных и полезных впечатлений, переживаний и знаний. Особенно это важно для самых маленьких детей.

Какие игры с водой можно организовать дома?

На столах стоят емкости с водой и игровые образцы, бумажные пилочки. Прогреть предложенные варианты.

1. Знакомство со свойствами воды:

Вода разливается, она жидкая.

Ее можно собрать тряпкой или губкой.

Вода бывает горячая, теплая и холодная. Попробовать на ощупь.

Вода чистая, прозрачная, через нее все видно. Сравнить воду и молоко.

Воду можно наливать и переливать. Дети сами наливают воду.

Воду можно окрасить, добавив в нее краситель (чай, гуашь, зеленку...).

2. Переливание воды разными емкостями (ложкой, баночкой, кружкой).

3. Наливание воды в разные сосуды (чашку, бутылочку, кастрюлю...).

4. Веселая рыбалка (вылавливание ложкой разных предметов).

5. Тонус — не тонус (игры на заскремблирование).

6. Игры с мыльными пузырями.

7. Игры с заводными плавающими игрушками.

8. Игры с мелкими резиновыми, пластмассовыми игрушками в воде.

9. Игры с ваткой: "Умком кукол".

"Поможем кукольную посуду".



Рекомендации родителям как организовать
летний досуг с ребенком

Учимся наблюдать

за изменениями в природе

Летом старайтесь как можно больше времени проводить с ребенком на улице. На прогулке обратите внимание сына или дочери на то, что летом дни самые длинные, а ночи самые короткие; солнце поднимается высоко, ярко светит и греет; температура воздуха самая высокая в году. Продолжайте наблюдение за изменениями в природе.

* Постарайтесь понаблюдать с ребенком за такими явлениями, как утренняя роса, гроза, радуга, туман.

* Загадайте ребенку загадки о явлениях природы. Познакомьте с пословицами и поговорками о летних явлениях природы.

* Понаблюдайте с ребенком за жизнью насекомых.

* Обратите внимание на то, что пение птиц в парках и лесах уже не такое разноголосое, как весной. Многие птицы уже обзавелись потомством и заняты выкармливанием птенцов.

* Во время прогулок объясните ребенку, что полевые и луговые цветы лучше не рвать. За долгую прогулку они завянут, и их придется выкинуть.

* Возьмите с собой на прогулку альбом и карандаши и предложите ребенку нарисовать все увиденные интересные растения.



Проект «Снежный городок»

Автор проекта: воспитатель Т С Финагентова

Участники проекта: коллектив детского сада – дети - родители

Цель проекта: укрепление взаимодействия участников образовательного процесса (педагогов и родителей), способствующего разностороннему развитию воспитанников, физическому совершенствованию, сохранению и укреплению здоровья.

Задачи:

- создать условия для укрепления здоровья, оптимизации двигательной активности воспитанников на прогулке средствами природы в зимнее время года;
- способствовать обогащению эстетических чувств, экологических знаний, трудовому и физическому воспитанию;



Проект: «Семь-Я»

- *Тип проекта: практико-ориентированный, долгосрочный, открытый, коллективный*
- *Участники проекта: педагоги ДООУ, воспитанники и их родители*
- *Условия реализации проекта: заинтересованность детей и родителей, регулярность и систематичность работы*
- *Цель проекта: укрепление института семьи, возрождение семейных традиций в воспитании полноценной, здоровой и успешной личности ребенка как носителя общественного сознания*
- *Автор, руководитель проекта: Финагентова Т С*

ФОРМЫ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

```
graph TD; A[ФОРМЫ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ] --> B[ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ]; A --> C[КОНСУЛЬТАЦИИ, БЕСЕДЫ]; A --> D[Родительские собрания]; A --> E[ПРАЗДНИКИ]; A --> F[ЗАНЯТИЯ и РАЗВЛЕЧЕНИЯ];
```

ДНИ ОТКРЫТЫХ
ДВЕРЕЙ

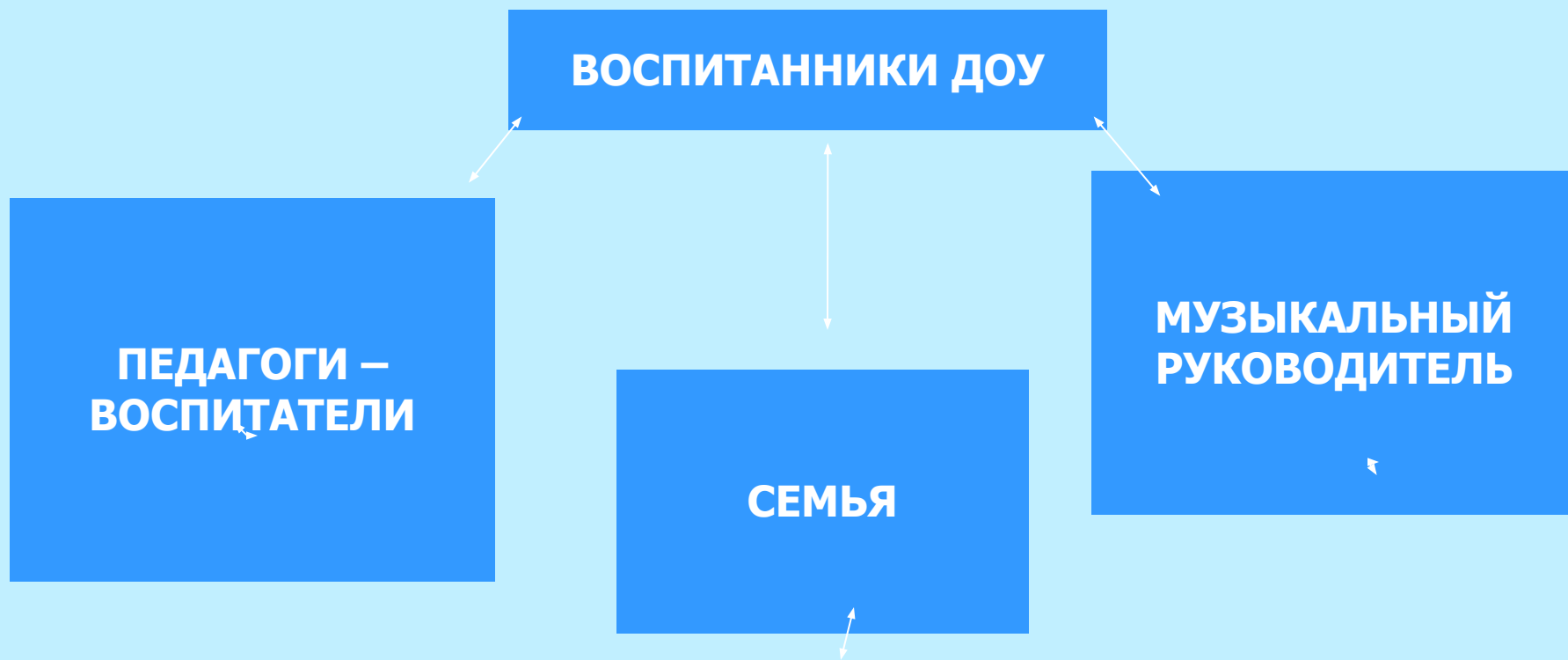
КОНСУЛЬТАЦИИ,
БЕСЕДЫ

Родительские собрания

ПРАЗДНИКИ

ЗАНЯТИЯ и РАЗВЛЕЧЕНИЯ

СИСТЕМА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ



Взаимодействие ДООУ с семьей

по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.

- *Информационные стенды для родителей , освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры).*
- *Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДООУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья и др.).*
- *Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения*

Родительский клуб: «Семь-Я»





Заповедь

Ребёнок должен чувствовать себя любимым, нужным, успешным. Успех, как известно, рождает успех. Среди детей не должно быть неудачников. Главная заповедь педагога – заметить даже самое маленькое продвижение ученика вперёд и поддержать его успех. прекрасно * молодец * умница * я горжусь тобой * ты хорошо постарался * великолепно * умно * великое открытие * огромный успех * я восхищаюсь тобой * ты хороший друг * выдающаяся работа * ты делаешь хорошие успехи * ты быстро продвигаешься вперёд * я уважаю тебя * ты очень ответственный человек * ты уникален * я верю в тебя * ты сделал меня счастливой * отлично * феноменально * огромное достижение * сенсационно * ты – победитель * мы на верном пути * изумительно * поразительно * я знала, что ты сможешь это сделать * я люблю тебя * ты добился большого успеха * выдающаяся работа * как хорошо * как умно * ты – само совершенство * какой ты внимательный * твоя аккуратность фантастична * ты – победитель * ты моя радость * я счастлива * я не видела ничего подобного ПОМНИТЕ! Добрая улыбка стоит 1000 слов!

Таким образом, реализация в ДОУ современных здоровьесберегающих технологий посредством инновационной технологии проектирования – это целостная система образования, оздоровления, психолого-педагогического сопровождения, основанная на классических образцах и педагогических инновациях способствует гармоничному физическому развитию детей дошкольного



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ**