



Муниципальное Бюджетное Дошкольное
Образовательное Учреждение
детский сад «Теремок»
п. Залари



**«Здоровье
сберегающие
технологии в системе
оздоровительной
работы в ДОУ»**



*Выполнила воспитатель :
Первакова Н.В.*

«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





Жизнелюбие



«Здоровье детей – главное достояние нации, критерий духовного, политического и социально-экономического развития общества.

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, обеспечивающим единство его физического, психического, духовно-нравственного и эстетического развития, в значительной мере определяющим способность ребенка успешно справляться со своими требованиями, предъявляемыми к нему условиями жизни и воспитания в коллективе сверстников».





Цели:



- ❖ Обеспечить и поддерживать высокий уровень здоровья детей при помощи здоровьесберегающих технологий в ДОУ;
- ❖ Обеспечить условия для физического и психологического благополучия участников воспитательно - образовательного процесса;
- ❖ Сформировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах;
- ❖ Реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с детьми для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей;
- ❖ Оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

Оздоровительные задачи:

- ❖ охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- ❖ совершенствование функций организма, средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания;
- ❖ формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

Образовательные задачи:

- ❖ формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- ❖ создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- ❖ выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему физкультурно-оздоровительной работы.

Воспитательные задачи:

- ❖ воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
- ❖ воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

Форма ежедневной физкультурно-оздоровительной работы с детьми:

Утренняя гимнастика

- Физкультурная
- Музыкальная

Занятия

- Валеология.
- Физкультурные занятия
- Физминутки и динамические паузы
- Гимнастика для глаз
- Пальчиковая гимнастика
- Релаксационные упражнения
- Дыхательная гимнастика

Прогулка

- Подвижные игры
- Спортивные игры
- Игры-эстафеты

Гимнастика после дневного сна

- Бодрящая гимнастика
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Хождение по «дорожке здоровья»
- Игровой массаж и самомассаж
- Комплекс упражнений на коррекцию осанки

Закаливающие процедуры

- Сон без маек
- Контрастные воздушные ванны
- умывание

Самостоятельная активная деятельность

Для обеспечения достаточной двигательной активности детей широко используется оборудование физкультурного уголка группы, детской площадки и спортивного инвентаря.

Работа с родителями:

Принципы при работе с родителями:

- ❖ Обязательное единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо поняты не только воспитателями, но и родителями, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания;
- ❖ Системность и последовательность работы;
- ❖ Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье;
- ❖ Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей;





Цель:

Повышение педагогической грамотности родителей в вопросах формирования навыков здоровья.

Задачи:

- ◆ **Обучить родителей приемам эффективного взаимодействия с ребенком с целью сохранения его здоровья и создание в семье здорового нравственно-психологического климата;**
- ◆ **Оказать конкретную практическую помощь семье в создании условий для сохранения и укрепления здоровья ребенка;**
- ◆ **Учесть пожелания родителей при составлении программ индивидуальной работы;**
- ◆ **Привлечь родителей к осуществлению воспитательного процесса, созданию здоровой среды;**
- ◆ **Расширить спектр средств и способов работы с родителями;**



Утренняя гимнастика



Физкультурные занятия:

Занятия физкультурой очень важны для человека. Они улучшают обмен веществ и кровообращение, укрепляют сердце, сосуды и легкие, развивают мышцы, избавляют от многих болезней, положительно влияют на психоэмоциональную сферу, делают человека стройнее и красивее, помогают нам всегда быть активными, работоспособными. В процессе систематических физкультурных занятий растет тренированность организма ребенка, что способствует увеличению функциональных резервов адаптации.





ПРОГУЛКА:

Прогулка – режимный момент жизнедеятельности детей в учреждении.

Цель прогулки – укрепление здоровья, профилактика утомления, физическое и умственное развитие детей, восстановление сниженных в процессе деятельности функциональных ресурсов организма. Прогулка оказывает на детей закаливающее воздействие на организм в естественных условиях,

способствует повышению уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста, оптимизирует двигательную активность детей.





САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ детей на прогулке.



СПОРТИВНЫЕ и ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.



Оздоровительные процедуры

В сочетании с физическими
упражнениями, значительно укрепляют
здоровье каждого.

Воздушные ванны



Игровой массаж и самомассаж



Релаксационные упражнения

Направлены на снятие напряжения с нервной системы ребенка, на его успокоение, расслабление, чтобы на занятии улучшить его работоспособность. Они предполагают постепенное расслабление групп мышц: рук, ног, шеи, диафрагмы речевого аппарата. Главный смысл такого психолого-педагогического воздействия на занятиях – релаксация для мобилизации.

Точное значение слова «релаксация» в переводе с латыни – расслабление, как снятие напряжения.



Упражнения на профилактику осанки и плоскостопия



Спортивные досуги и развлечения:





*В здоровом теле –
здоровый дух.*

Спорт — это здоровье!



Спасибо за внимание!