

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №4 комбинированного вида  
г. Заполярный Печенгского района Мурманской области

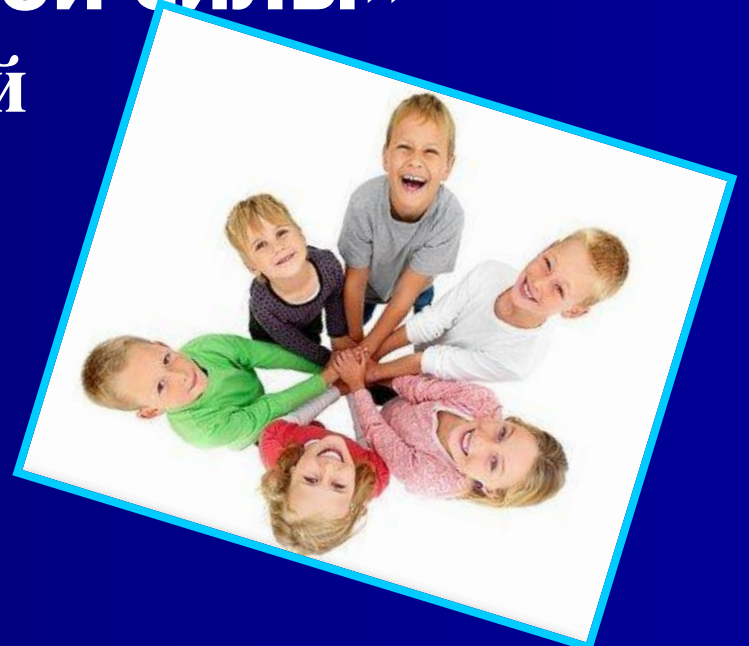
# «Использование здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками»»

Составитель работы :  
Ревенко Светлана Ивановна  
воспитатель МБДОУ № 4  
г. Заполярный Печенгского района  
Мурманской обл.



**« 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**



**Здоровье** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (Всемирная организация здравоохранения).



**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

Использование здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками.



# Задачи здоровьесберегающей технологии

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

## ВИДЫ

### Здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

**Медико-  
профилактические**

**Физкультурно-  
Оздоровительные**

**Валеологическое  
просвещение  
родителей**

**Здоровьесбережение и  
здоровьеобогащение  
педагогов  
Дошкольного образования**

**Технологии обеспечения  
социально-психологического  
благополучия ребёнка**

# Элементы физкультурно-оздоровительной технологии

- развитие физических качеств, двигательной активности
- становление физической культуры дошкольников,
- дыхательная гимнастика,
- массаж и самомассаж,
- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки,
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье





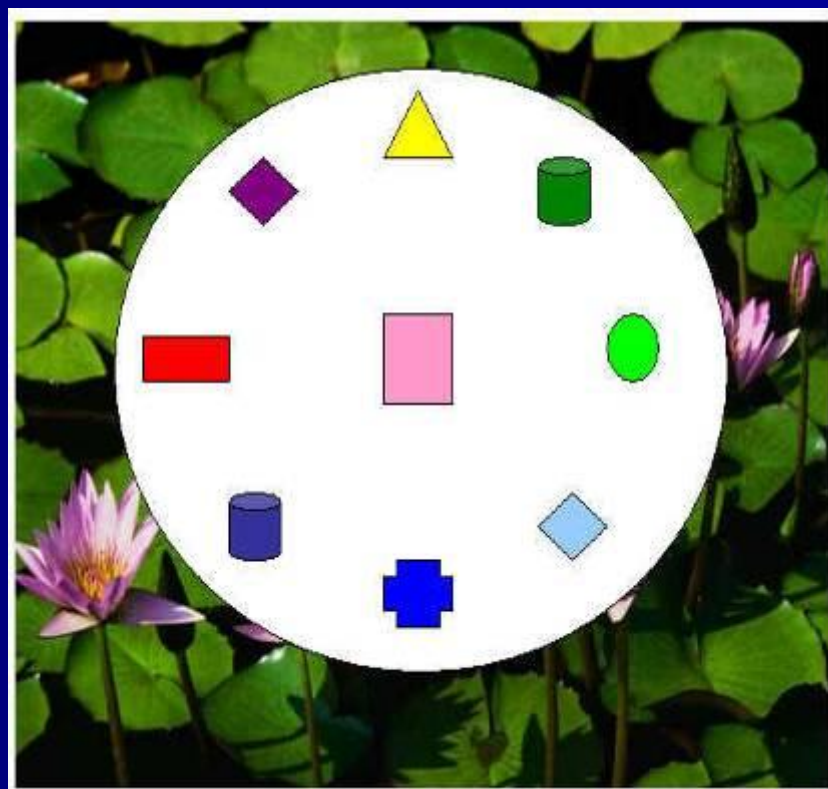
# Технологии валеологического просвещения родителей

- Папки-передвижки,
- беседы,
- Личный пример педагога,
- нетрадиционные формы работы с родителями,
- практические показы (практикумы) и др. формы работы



# Здоровьесберегающие образовательные технологии

*Схемы зрительных траекторий* используются для разминок и упражнений на зрительную координацию. Упражнения проводятся в сочетании с движениями глазами, головой и туловищем в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах. На потолке или стене располагаются различные зрительные ориентиры и детям предлагается найти глазами какую –либо игрушку или фигуру. Затем “пробежать” глазами по кругу, в обратную сторону, затем снизу вверх, сверху-вниз.



Здоровьесберегающие  
образовательные технологии

**Технологии  
сохранения  
и  
стимулирования  
здоровья**

**Динамические  
паузы**

**Подвижные и  
спортивные  
игры**

**Релаксация**



**Здоровьесберегающие  
образовательные  
технологии**

**Технологии  
сохранения  
и  
стимулирования  
здоровья**

**Гимнастика  
пальчиковая**

**Гимнастика  
для глаз**

**Гимнастика  
дыхательная**

**Корректирующая  
гимнастика**

**Гимнастика  
ортопедическая**



Технологии  
обучения  
здоровому образу  
жизни

Физкультурное  
занятие

Коммуни-  
кативны  
е  
игры

Гребле-  
мно-  
игровые  
(игротр-  
еннинги  
и  
игротер-  
апия)

Точечны  
й  
самомас-  
саж



Здоровьесберегающие  
образовательные  
технологии

## Коррекционные технологии.

**Технологии  
музыкального  
воздействия**



**Сказкотерапия**



# **Вывод**

**Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем, однако люди не заботятся о здоровье так, как это необходимо.**

**Но важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем.**

**Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар.**







## **«Поездка в зоопарк»**

**для детей младшего дошкольного возраста**

**1. «Машина»** *(Гимнастика проводится в кровати.)*

Исходное положение: *лежа, руки вдоль.*

На машине едем *(Руки перед собой.)*

В зоопарк скорей. *(Вращательные движения, имитируя руль.)*

Много интересных

Там живет зверей.

**2. «Страус»** *(Гимнастика проводится в кровати.)*

Исходное положение: *лежа, ноги вытянуты, руки вдоль туловища.*

Страус в клетке ходит важно -

И на вид такой отважный? *(Попеременно поднимают прямые ноги вверх.)*

А увидев двух сорок,

Прячет голову в песок. *(Закрывают лицо руками.)*

**3. «Обезьянки»** *(Гимнастика проводится в кровати.)*

Исходное положение: *лежа, руки и ноги подняты вверх.*

Как на качелях, на лианах

Раскачиваются обезьянки: *(Качают ногами и руками из стороны в сторону.)*

Одни шагают грузно, *(Обнимают руками стопы и шагают.)*

Другие скачут дружно, *(Перебирают в воздухе руками и ногами.)*

И усевшись высоко, *(Садятся.)*

Корчат рожицы легко. *(Большие пальцы рук у висков, ладонями крутят в воздухе.)*



#### **4. «Кенгуру»** *(Гимнастика проводится в игровой комнате.)*

Исходное положение: *стоя, руки согнуты в локтях и прижаты к груди.*

А в вольере кенгуру -

Вдруг затеяли игру: *(Сгибая ноги в коленях и высоко поднимая их, доходят до двери спальни.)*

Друг за другом прыг да скок, *(Прыгают из спальни на ковер в игровой комнате.)*

Кто быстрее найдет цветок.

#### **5. «Медвежонок»** *(Гимнастика проводится в игровой комнате.)*

Исходное положение: *стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч.*

Очень любит мишка бурый

Заниматься физкультурой: *(Переваливаются с ноги на ногу.)*

Ножками он топает, *(Топают ножками.)*

Лапками он хлопает, *(Хлопают ручками.)*

Приседает, приседает... *(Приседают.)*

Потянулся. Отдыхает. *(Поднимаются на носочки, руки тянут вверх, делают глубокий вдох и возвращаются в исходное положение.)*

Каждое упражнение повторяется 3-4 раза.

## «Путешественники»

### для детей младшего и старшего дошкольного возраста

**Оборудование:** мягкие модули, массажеры для ног, канат.

**Воспитатель:** Ребятки, давайте сегодня отправимся в поход на природу. Для этого нужно одеть рюкзаки. *(Имитация действия.)*

Вот мы с вами на природе. Давайте посмотрим вокруг в бинокли, - какая здесь красота. *(Поднести кулачки к глазам, поворот головы влево - вправо.)*

А какой свежий воздух. Нужно подышать *(Упражнение на дыхание: сделать несколько глубоких вдохов-выдохов.)*

Наш путь не близок: идти будем лугом, полем, болотом, через густой лес. *(Обычная ходьба в течение 1 мин.)*

Вот дорога идет через луг со скошенной травой. Нужно пройти его, чтобы добраться до леса. *(Ходьба попеременно то на носках, то на пятках.)*

Ребята, смотрите, а здесь еще не успели скосить траву, и она очень высокая. *(Ходьба на носках с вытянутыми вверх руками.)*

Мы почти добрались до места, но на нашем пути выросли огромные кусты. Нам нужно их перешагнуть, и мы окажемся в лесу. *(Ходьба широкими шагами по мягким модулям.)*

А вот и ручеек, через который переброшен узкий мостик. Нам с вами необходимо перебраться на другой берег и собрать драгоценные камушки, они лежат на другом берегу. *(Ходьба приставными шагами по канату.)*

Теперь мы все сумели перебраться, и собираем камни для своей коллекции. *(Массаж – ходьба по беговым дорожкам - массажерам, наклоны вперед.)*

Наконец, камни собраны и нужно возвращаться домой. *(Обычная ходьба.)*

**«Полоса препятствий»  
для детей дошкольного возраста**

**Упражнение 1**

Ходьба по массажной дорожке с шипами.  
*(Идем по скошенной траве.)*

**Упражнение 2**

Пролезть под палочкой, затем перешагнуть ее сверху.  
*(Пробираемся через чащу.)*

**Упражнение 3**

Шаги по кочкам.  
*(Идем по болоту, по кочкам, кругом трясина, надо не упасть.)*

**Упражнение 4**

Ходьба по канату – сохрани равновесие.  
*(Идем по веревочному мосту через пропасть.)*

**Упражнение 5**

Ходьба по массажным дорожкам с пуговицами.  
*(Идем по горам, по камням.)*

**Упражнение 6**

Пролезть под 2-3 банкетками (на животе проползти).  
*(Увидели в горе пещеру, влезает в нее, вход очень узкий и потолок низкий.)*

## «Просыпающиеся котята»

(с элементами самомассажа)

Воспитатель: Давайте поиграем, сегодня с вами— маленькие пушистые котята.

Кот решил котят учить, Как же нужно лапки мыть,  
Мы недалеко сидели, Все движенья подглядели.

Выполняют движения по тексту

Лапку правую потрем, А потом ее встряхнем.

Вот и левой лапке тоже Правой лапкой мы поможем.

Ушко левое свое Лево́й лапкой достаем,  
Правое не забываем, Лапкой правой умываем.

Проведем по шерстке лапкой,

Будет лобик чистый, гладкий. Дальше глазки закрываем,

Каждый гладим, умываем. Чистим носик осторожно.

Грудку нам разгладить можно.

Вот и чистые котята, Вот и выспались ребята!

Может кому пригодится.

# Гимнастика после сна

1. «Удержись»: стояние на носках, руки вверх; на одной ноге, вторая согнута в колене перед собой или в сторону, руки на поясе.
2. «Кто дольше»: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей, сохраняя равновесие.
3. «С кочки на кочку»: прыжки с одного предмета на другой (резиновые кольца, массажные коврики и т. д.).
4. «Не закружись!»: кружение поочередно в одну и другую сторону, руки на поясе, руки в стороны.
5. «Ласточка»: стойка на одной ноге, другая отведена назад. Наклоны вперед, руки в стороны.
6. «Ежики»: ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, на спине предмет (мешочек с грузом, массажный мячик и др.).

Игровая гимнастика может состоять из комплекса упражнений имитационного характера (например, комплекс «Лошадки»).

Слова воспитателя: «Эй, лошадки, все за мной, поспешим на водопой. Вот широкая река. В ней холодная вода. Пейте, пейте! Хорошая водица! Постучим копытцем. Ну, лошадки, все за мной И поскачем все домой!»

Действия детей: Учащенная ходьба в чередовании с бегом, высоко поднимая колени, подскоки. Плавное разведение рук в стороны и наклоны — «лошадка пьет воду».

Поочередное притопывание правой, левой ногой — «лошадка стучит копытцем». Легкий бег с подскоками в чередовании с ходьбой (дети произносят «И-го-го»)

## **Массаж спины «Паровоз»**

Чух - чух, пыхчу, пыхчу, ворчу,  
Стоять на месте не хочу!

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу!  
Стоять на мете не хочу!

Колёсами стучу, стучу,

Колёсами стучу, стучу,

Колёсами стучу, стучу,

Садись скорее, прокачу!

Чу, чу, чу!

Похлопывание по спине  
ладонями.

Поворот на 180,  
поколачивание кулачками.

Поворот на 180,  
постукивание пальцами.

Поворот на 180,  
поглаживание ладонями.

Лёгкое поглаживание пальцами



## **Гимнастика для глаз «Лиса»**

Ходит рыжая лиса,

Крепко зажмурить и открыть глаза.

Щурит хитрые глаза.

Смотрит хитрая лисица,

Вытянуть вперёд правую руку,  
на которой все пальцы, кроме указательного, сжаты в кулак.

Ищет, где бы пожить.

Вести рукой вправо-влево и следить за движением указательного пальца глазами, не поворачивая головы.

Пошла лиска на базар,

Поднять руку и опустить,  
прослеживая взглядом.

Посмотрела на товар.

Себе купила сайку,

Описать рукой круг по часовой стрелке и  
против неё.

Лисятам балалайку.



## **Массаж спины «Дождик»**

Дождик бегаёт по крыше - Встать друг за другом  
Бом! Бом! Бом! «паровозиком» и похлопывать друг  
По весёлой звонкой крыше - другу по спине.  
Бом! Бом! Бом!  
Дома, дома посидите - Постукивание пальчиками.  
Бом! Бом! Бом!  
Никуда не выходите –Бом! Бом! Бом!  
Почитайте, поиграйте - Поколачивание кулачками.  
Бом! Бом! Бом!  
А уйду – тогда гуляйте ... Бом! Бом! Бом!  
Дождик бегаёт по крыше - Поглаживание ладошками.  
Бом! Бом! Бом!  
По весёлой звонкой крыше –Бом! Бом! Бом!



## **Массаж ног**

Божьей коровки папа идёт Сидя, поглаживать ноги сверху донизу  
Следом за папой мама идёт, Разминать их,  
За мамой следом детишки идут, похлопывать ладошками  
Вслед за ними самые малыши бредут. «Шагать» пальчиками.  
Красные юбочки носят они, Поколачивать кулаками.  
Юбочки с точками чёрненькими. Постукивать пальцами.  
На солнышко они похожи, Поднять руки вверх и  
Встречают дружно скрестить кисти, широко  
Новый день раздвинув пальцы.  
А если будет жарко им, Поглаживать ноги ладонями  
То спрячутся все вместе в тень. И спрятать руки за спину.



## **Массаж лица «Белый мельник»**

Белый-белый мельник  
Сел на облака.  
Из мешка посыпалась  
Белая мука.

Провести пальцами по лбу  
от середины к вискам.  
Легко постучать пальцами  
по щекам.

Радуются дети,  
Ленят колобки.  
Заплясали сани  
Лыжи и коньки.

Сжав руки в кулаки, возвышениями  
больших пальцев быстро растереть крылья носа.  
Раздвинув указательный и  
средний пальцы, массировать точки перед  
собой и за ушными раковинами.

## **Массаж ушей «Часовой»**

На далёкой на границе  
вперёд.

И в холод, и в зной, в зелёной фуражке стоит часовой.

На дальней границе  
ушей

И ночью, и днём  
опустить.

Он зорко, он зорко следит за врагом.

И если лазутчик захочет пройти,

Его остановит солдат на пути!

помассировать

Загнуть руками уши

Потянуть руками мочки

в стороны, вверх, вниз,

Указательным  
пальцем

слуховые отвороты.



## Граблеобразное круговое растирание ладони одной руки подушечками пальцев другой руки «Паук»

Диво дивное – паук,  
Восемь ног и восемь рук.  
Если надо наутек,  
Выручают восемь ног.  
Сеть плести за кругом круг  
Выручают восемь рук.  
В. Суслов



## Круговое разминание ладони подушечкой большого пальца противоположной руки «Улитка»

Толстушка - ползушка,  
Дом-завитушка,  
Ползи по дорожке,  
Ползи по ладошке,  
Ползи, не спеши.  
Рога покажи.



## **ЛИТЕРАТУРА**

**Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание.-2004.-№1.-С.114-117.**

**Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист.-2005.-№4.-С.61-65.**

**Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей. С. Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.-№2.-С.171-187..**

**Буренина А.И. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста / А.И. Буренина– 2-е изд., испр. и доп. – СПб.:ЛОИРО, 2000. – 220с.**

**Кудрявцев В.Т. Принципы развивающей педагогики оздоровления / В.Т.Кудрявцев // Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации: сб. статей и документов. – под ред. Т.И. Оверчук. – 2-ое издание. Исправл. и дополн. – М.: ГНОМ и Д, 2004. – 84-92.**

**Кузьменко М.В. Образно-игровая гимнастика на занятиях по физкультуре // инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения. 2009. - №2. С.30-43.**

**Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. – М.: Мозайка-Синтез, 2005 – 112 с.**

**Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. – М., 1988.**

**Доскин А.А., Голубева Л.Г. Растем здоровым. – М., 2005**

**Зайцев Г.К., Зайцева А.Г. Твое здоровье. Укрепление здоровья. – СПб., 2000.**