

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 68

ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА
ТЕМУ:

«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ЗДОРОВЬЕСФЕРЕТАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИИ
ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ
ГРУППЕ»

ВОСПИТАТЕЛЬ:
ИВАНОВА Н.М.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Одним из средств решения задач по сохранению, поддержанию и обогащению здоровья воспитанников становятся здоровьесберегающие педагогические технологии. В воспитательно - образовательной деятельности с воспитанниками младшего дошкольного возраста я использую разнообразные здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение и повышение резервов детского здоровья.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании :

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.

В нашем МБДОУ разработана «технология здоровьесбережения», задачами которой являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для 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.



Утренняя гимнастика – это заряд бодрости на весь день, одно из средств физического оздоровления детей. Разнообразие форм проведения утренней гимнастики способствует формированию интереса детей к ней:

Обыгрывание сюжетных сказок, подвижные игры, оздоровительный бег, гимнастика с предметами и без них; гимнастика пробуждения, ходьба по следам, по пуговичкам, по массажному коврику, по ребристой ; гимнастика по интересам и игры по желанию детей. Утренняя гимнастика проводится ежедневно во всех возрастных группах в спортивном зале. Продолжительность утренней гимнастики в нашей группе – 10 мин.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

• Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика проводится ежедневно индивидуально, либо с подгруппой детей. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, внимание, воображение, кровообращение, быстроту реакции.

Например: пальчиковая игра **«Капуста»**.

Мы капусту рубим-рубим,

Мы капусту солим-солим,

Мы капусту трём-трём,

Мы капусту жмём-жмём.

Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочерёдное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачок. Сжимать и разжимать кулачок.

Пальчиковая игра: **«Домик»**

Я хочу построить дом, (Руки сложить домиком, и поднять над головой)

Чтоб окошко было в нём, (Пальчики обеих рук соединить в кружочек)

Чтоб у дома дверь была, (Ладочки рук соединяем вместе вертикально)

Рядом чтоб сосна росла. (Одну руку поднимаем вверх и "растопыриваем" пальчики)

Чтоб вокруг забор стоял,

Пес ворота охранял, (Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой)

Чтобы солнце было, (Сначала поднимаем руки вверх, пальцы "растопырены")

Дождик шел, (Затем пальцы опускаем вниз, делаем "стряживающие" движения)

А в саду тюльпан расцвел! (Соединяем вместе ладочки и медленно раскрываем пальчики – "бутоны тюльпана")

Пальчиковая гимнастика проводится ежедневно в любой удобный отрезок времени. Её можно провести как индивидуально, так и с подгруппой детей.

- ❖ Данная гимнастика тренирует мелкую моторику, пространственное мышление, стимулирует речь, внимание, кровообращение, быстроту реакции. Мы считаем, что пальчиковая гимнастика полезна всем детям, особенно тем, у кого есть проблемы с речью.

Пальчиковая гимнастика

- ❖ способствует снятию напряжения мышц глаз, проводится каждый день по 3-5 минут в любое свободное время. Во время проведения данной гимнастики используется наглядный материал.
- ❖ проводится 5-10 минут ежедневно после дневного сна. В её комплекс гимнастики входят упражнения на кроватках для лучшего пробуждения детей, у



Физкультурные занятия

Особое значение в воспитании здорового ребенка мы придаем развитию движений и физической культуры детей на **физкультурных занятиях**. Форма организации занятий гибка и разнообразна: фронтальные, подгрупповые, индивидуальные, в спортзале, в группе, на воздухе. Физкультурные занятия проводятся 2-3 раза в неделю в спортивном зале. В нашей группе занятия проводятся -15 мин.



Дыхательная гимнастика «Дерево на ветру»

Цель: формирование дыхательного аппарата.

ИП: сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик»

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

Дыхательная гимнастика «Задуй свечу»

И.п.: основная стойка, руки перед грудью, ладони сведены вместе, тыльной стороной вниз.

Ребёнок дует на ладошки, представляя, что держит именинный торт, на котором горят свечи. Глубокий вдох носом и, надув щёки, выполнить продолжительный выдох, вытянув губы трубочкой.

Дыхательная гимнастика «МЫШКА И МИШКА»

Вы читаете стихотворение, ребёнок выполняет движения.

У мишки дом огромный (*выпрямиться, встать на носочки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть наруки, вдох*). У мышки – очень маленький (*присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох с произнесением звука ш-ш-ш*). Мышка ходит в гости к мишке (*походить на носочках*) Он же к ней не попадёт. *Повторить 3 – 4 раза.*



•**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.

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.

Подвижные игры и спортивные

им уделяется много времени ежедневно

Игра в младшем возрасте помогает:

- 1) обеспечить эмоциональную разрядку, снять накопившееся нервное напряжение;
- 2) освоить групповые правила поведения;
- 3) наладить контакт между взрослыми и детьми;
- 4) развить ловкость и координацию движений.

Во время прогулок стараюсь использовать различные подвижные игры: игры с ходьбой и бегом: «Ловишки», «Лохматый пес», «Солнышко и дождик», игры с прыжками: «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Удочка»; игры с метанием: «Попади в цель», «Сбей кеглю», «Охотники и утки»; игры с лазанием: «Колдунчики», «Тай-тай-выручай» и очень много других игр. После прогулок мы с ребятами располагаемся на ковре, проводим небольшие упражнения на релаксацию, снятие мышечного напряжения и возбуждения.



Здоровье сберегающие образовательные технологии используемые в работе с родителями

Много положительных эмоций, следовательно, здоровья, получают дети на оздоровительных досугах и развлечениях. Традиционно в нашем учреждении проходят «Недели здоровья», «Весёлые старты», игровые и спортивно – познавательные программы, театрализованные представления. В ходе данных мероприятий дети показывают уровень своего физического развития и получают эмоциональный заряд от своих достижений. 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. Широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках (консультации на разные темы: «Развитие ребёнка и его здоровье», «Игры с движениями» «Движение - основа здоровья», «Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений», «Зимние игры с ребенком» и т. д., которые позволяют привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

**Важно
понимать, что
забота о
здоровье детей
сегодня**



- это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем. Это важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. Таким образом, проводимая мною физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении. Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно- образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка- стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.