

# «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДООУ»

Воспитатель МБДОУ детский сад №2 «Светлячок»

Правдивцева Елена Валентиновна

г. Жердевка, 2017г.

# ПРОБЛЕМА

Формирование у дошкольников основ здорового образа жизни, активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет через организованную модель здоровьесбережения в ДОУ.



# ГИПОТЕЗА:

Влияют ли  
здоровьесберегающие  
технологии на укрепление  
здоровья детей?



# АКТУАЛЬНОСТЬ

Формирование здорового подрастающего поколения - одна из главных стратегических задач развития страны.

Начинать формировать здоровье нужно в раннем детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать. Дети дошкольного возраста наиболее восприимчивы к информации, к воздействиям окружающих, поэтому целесообразно использовать здоровьесберегающие технологии для обучения детей основам здорового образа жизни.





В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из основных задач, которые стоят перед обществом. Именно в дошкольном возрасте формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для всестороннего развития ребенка, для полноценного развития личности.

Согласно данным ВОЗ, соотношение условий, влияющих на здоровье:

- Условия и образ жизни, питание — 50 %;
- Генетика и наследственность — 20 %;
- Внешняя среда, природные условия — 20 %;
- Здоровоохранение — 10 %.

Как видим, первостепенная роль в сохранении, формировании и укреплении здоровья все же принадлежит самому человеку.

- 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.
- Здоровьесберегающий процесс – это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей дошкольного возраста и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.



# ЦЕЛЬ:

Сохранение и укрепление здоровья детей, привитие им навыков здорового образа жизни, используя здоровьесберегающие технологии.



# ЗАДАЧИ

Охрана жизни и здоровья детей, создание безопасных условий пребывания в ДООУ. Обеспечение воспитаннику возможности сохранения здоровья за период нахождения в ДООУ.

- У детей дошкольного возраста формировать представления о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни. Формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью через различные виды деятельности.

- Дать представление о значении для здоровья человека витаминов и физической культуры. Прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию. Повышать сопротивляемость и защитные свойства организма ребенка. Профилактика некоторых заболеваний.

- Повышать уровень компетентности и профессионализма педагогов по вопросу здоровьесбережения. Повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

# ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

- 1. Обогащение социального опыта дошкольников, расширение их кругозора;
- 2. Формирование у детей представления о здоровом образе жизни;
- 3. Повышение интереса родителей к здоровому образу жизни;
- 4. Вовлечение родителей в единое пространство «семья – детский сад»;
- 5. Снижение заболеваемости и детского травматизма среди воспитанников;
- 6. Повышение профессионального мастерства педагогов дошкольного учреждения в здоровьесбережении.

- Вид проекта:  
краткосрочный -  
сентябрь 2016г.
- Участники  
проекта –  
воспитанники средней  
группы, воспитатели,  
родители.



# ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

- **1 этап: подготовительный.** Разработка и проведение диагностики на выявление знаний детей о здоровье и здоровом образе жизни. Составление плана совместной работы с детьми, педагогами и родителями. Подбор материала и оборудования для занятий, бесед, игр с детьми. Оформление папок-передвижек для родителей по теме проекта, подборка фотографий, литературы. Беседы с родителями о необходимом участии их в проекте, о серьезном отношении к воспитательно-образовательному процессу в ДОУ.
- **2 этап: основной - реализация проекта.** Формировать у детей представления о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни; развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь; закрепить основные понятия: «распорядок дня», «личная гигиена», «витамины», «полезные продукты», «здоровый образ жизни»; воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни.

# ЗДОРОВЬЕСБЕРАГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ

- - Ежедневная утренняя гимнастика на свежем воздухе или в спортивном зале (в зависимости от погодных условий);
- - Физкультурные занятия 2-3 раза в неделю;
- - Подвижные и спортивные игры: «Воробушки и автомобили», «Жмурки», «Лиса в курятнике», «Ловишки», «Лохматый пес», «Найди себе пару», «Трамвай», «У медведя во бору», «Цветные автомобили», «Добеги до флажка», «Кто быстрее?», «Самый ловкий», самостоятельная двигательная активность детей;
- - Спортивное развлечение «Веселые старты», спортивный праздник «Теремок»;
- - Физкультминутки на занятиях (в качестве профилактики при утомлении);
- - Артикуляционная гимнастика (вырабатывает полноценные движения и определенные положения органов артикуляционного аппарата, необходимые для правильного произношения звуков);
- - Бодрящая гимнастика (проводится ежедневно после дневного сна для поднятия настроения и мышечного тонуса);
- - Дыхательная гимнастика (способствует правильному развитию дыхания, умению регулировать частоту, глубину вдохов и выдохов);

- - Зрительная гимнастика (для укрепления мышц глаза, развития остроты зрения, восприятия);
- - Логоритмика (стихотворная ритмическая речь вырабатывает правильный темп речи, ритм дыхания, развивает речевой слух, речевую и двигательную память);
- - Пальчиковая гимнастика с проговариванием стихотворных форм (для развития мелкой моторики рук, способствующей развитию мозговых центров речи);
- - Ритмопластика (развивает чувство ритма, музыкальный слух и вкус, умение правильно и красиво двигаться, укрепляет мышцы и осанку);
- - Суставная гимнастика (самомассаж ушей, потирание ладоней);
- - Профилактика сохранения правильной осанки и плоскостопия (с помощью традиционного и нетрадиционного спортивного инвентаря);
- - Релаксация перед сном (использование спокойной классической музыки, колыбельных песен, звуков природы помогают снять напряжение и успокаивают организм);
- - Закаливающие мероприятия: максимальное пребывание детей на свежем воздухе; воздушные и солнечные ванны; хождение босиком по траве, песку и асфальту во время прогулок; ходьба по полу, массажным коврикам, по «дорожкам здоровья» в помещении; обливание ног контрастной водой; проветривание помещений;

- - Соблюдение режима дня; режима двигательной активности;
- - Правильное сбалансированное питание; витаминизация;
- - Соблюдение правил безопасности на улице и в помещении.
- - Беседы: «О режиме дома и в детском саду»; «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу»; «Я такой. Строение тела человека»; «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!».
- - Чтение художественной литературы: А. Барто «Девочка чумазая», «Я расту»; К. Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе»; Ю. Тувим «Овощи»; Е. Шкловский «Как вести себя во время болезни»; В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо», загадки об овощах и фруктах, ягодах.
- - Заучивание потешек: «Водичка, водичка, умой мое личико...», «От водички, от водицы...», «Знаем, знаем, да-да-да, где ты прячешься, вода...» (используем при умывании), стихотворений: «По утрам зарядку делай, будешь сильным, будешь смелым», «Никогда не унываю, и улыбка на лице, потому что принимаю витамины А, Б, С».

# ЗДОРОВЬЕСБЕРАГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ

- Рассматривание иллюстраций, сюжетных картинок о: здоровье, гигиене, витаминах, строении тела человека и т.п. Просмотр мультфильма «Мойдодыр».
- Сюжетно-ролевые и дидактические игры, направленные на привитие культурно-гигиенических навыков, здорового образа жизни: «Поликлиника», «Больница», «Магазин продуктов», «Сделаем куклам красивые прически»; «Оденем куклу на прогулку», «Купание куклы», «Вредно – полезно», «Узнай на ощупь», «Узнай по вкусу», «Умею – не умею».
- Художественное творчество: аппликация «Фрукты на тарелке», лепка из пластилина «Овощи в корзинке», рисование «Натюрморт».



# ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ

- Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями. Чтобы вырастить нравственно и физически здоровое поколение, необходимы совместные усилия детского сада и семьи, направленные на оздоровление дошкольника. В целях повышения педагогической культуры родителей и включения их в воспитательно-образовательный процесс предложено:
  - - Памятка для родителей: «Безопасность ребёнка на улице», «Безопасность ребёнка дома»;
  - - Родительское собрание: «Роль родителей в воспитании и развитии ребёнка 4-5 лет»;
  - - Индивидуальные беседы о физических качествах, умениях и навыках ребенка, о значении совместной двигательной деятельности с детьми;
  - - Печатные консультации: «Нестандартное физкультурное оборудование своими руками», «Укрепляем здоровье детей».

# 3 ЭТАП: ОБОБЩАЮЩИЙ

Обобщение результатов работы, анализ и выводы по реализации проекта. Презентация проекта.

Данный проект не ставит своей целью достижение высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в нем: помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, научить заботиться о своем здоровье, беречь его, заинтересовать физической культурой, чтобы, взрослея, ребенок хотел и был готов вести здоровый образ жизни.



- В процессе реализации проекта созданы условия для приобретения детьми опыта самостоятельной и совместной с взрослыми познавательной, продуктивной, творческой, физической деятельности. Применение полученных знаний помогает детям и родителям изменить отношение к своему здоровью, к способам его укрепления, повышает интерес к физическим упражнениям и спорту. Повышение компетентности родителей в вопросах, касающихся здорового образа, совместное участие с детьми в оздоровительных мероприятиях, несомненно, будет способствовать формированию близких и доверительных семейных отношений.
- Если взрослые, воспитывающие ребенка, сами обладают здоровьесберегающими технологиями: понимают общие для всех людей проблемы и беспокоятся по их поводу, показывают маленькому человеку важность сохранения и укрепления здоровья для жизни, помогают ему в формировании опыта здоровьесбережения, являются для ребенка личным примером – только тогда мы сможем сохранить и укрепить здоровье наших детей и создать у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

# РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ :



- Консультация для родителей: «Грипп и ОРВИ. Меры профилактики. Симптомы заболевания».
- «Как одевать ребёнка в холодное время года».
- Памятка для родителей: «Закаляйся, если хочешь быть здоров».



- Консультация для родителей: «Подвижные игры детей на прогулке зимой».
- Памятка для родителей: «Безопасность ребёнка на улице», «Безопасность ребёнка дома».
- Индивидуальные беседы с родителями: «Прочитай мне сказку, мама»

- Папки-передвижки: подвижные игры, зарядка, физкультурные занятия, развлечения детей на прогулке, в группе, в спортзале.



- ГИМНАСТИКА – ДЫХАТЕЛЬНАЯ, ПАЛЬЧИКОВАЯ, ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА;



# БЕСЕДЫ С РОДИТЕЛЯМИ :

- Правильная осанка у детей, умения правильно держать ложку-вилку, карандаш;
- Одеваем детей по сезону, форма для физкультурных занятий;
- О необходимости витаминизации детей;



# СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4-7 лет. Волгоград: Учитель, 2008.
- 2. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Волгоград: Учитель, 2009.
- 3. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система ДОУ. Волгоград: Учитель, 2009.