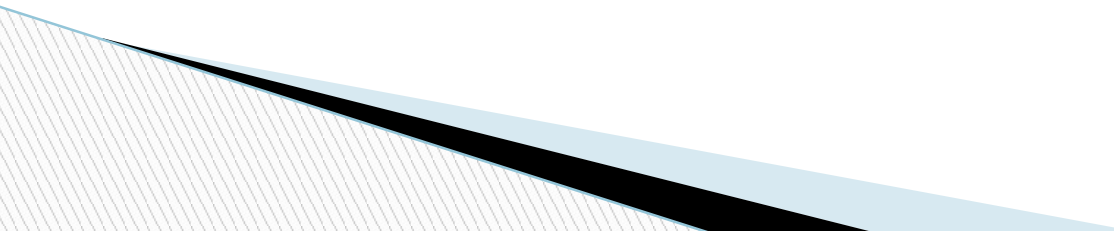


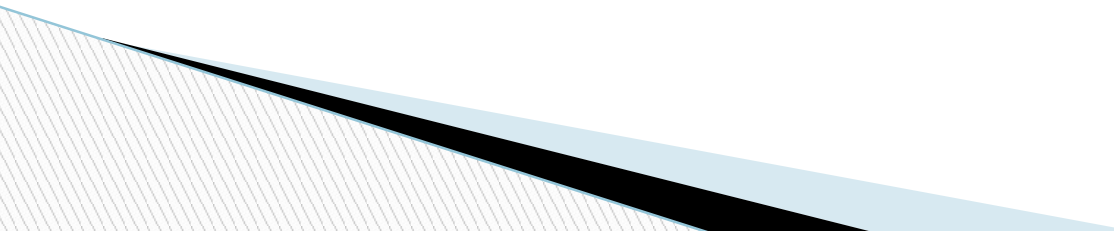
# Современные технологии формирования здорового образа жизни

Подготовила: инструктор по  
физической культуре Голод Н.В.

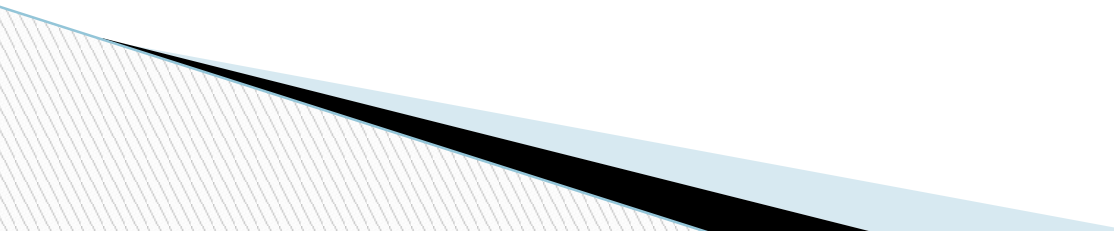
- «Актуальной задачей физического воспитания, - говорится в Конвенции дошкольного воспитания, - является поиск эффективных средств совершенствования и развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях»
- С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье дошкольников. Поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей.

- Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.
  - Ведь именно до семи лет идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.
- 

- Одним из приоритетных направлений работы ДОУ является формирование представлений у детей о здоровом образе жизни, внедрение новых инновационных подходов в образовательный процесс.
- Необходимо выстроить педагогический процесс таким образом, чтобы дети сами добывали знания, на основе которых нашли пути для самостоятельного оздоровления.

- Мы должны не только принять новые стандарты, понять их смысл, но и сами разрабатывать и применять педагогические инновации в детском саду.
  - Возникают вопросы: «Что же делать? Что изменить в своей работе? Каким образом получить дошкольникам знания? Раньше были специально организованные занятия, а что будет согласно новым стандартам?»
  - Раньше мы давали готовую информацию, а теперь детям необходимо самим креативно мыслить.
- 

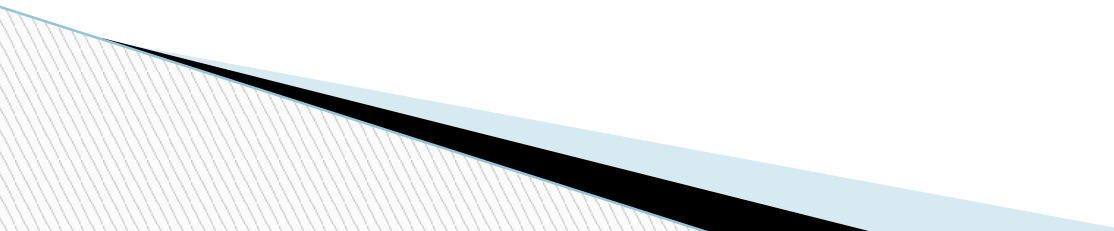
# Модернизация

- Это изменение в соответствии с требованиями современности.
  - Сегодня другое время, которое требует «нового» ребёнка, новых задач и путей их решения. Перед нами стоит задача использовать инновационные технологии в своей работе.
- 

# Цель :

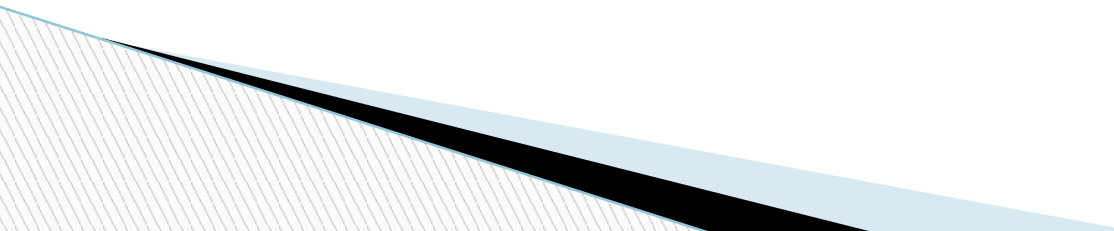
- ▣ Реализовать инновационные подходы к содержанию работы по формированию у детей здорового образа жизни

# Задачи :

- Формировать мотивацию к получению знаний о ЗОЖ и их применение в личной практике самого ребенка:
  - Развивать социальное партнерство и свободное общение с родителями в целях решения вопросов оздоровления детей;
  - Создать пространственно-развивающую среду в формировании представлений о ЗОЖ.
- 



# Здоровьесберегающие технологии в ДОУ

- ▣ 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья
  - ▣ 2. Технологии обучения здоровому образу жизни
- 

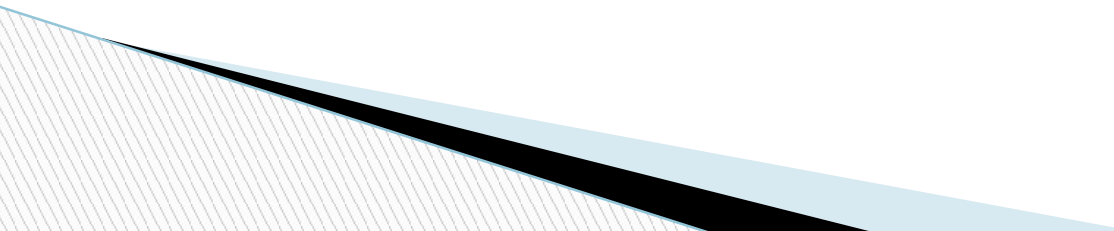
# Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- ▣ **Ритмика**- проводится раз в неделю во второй половине дня со средней группы.
- ▣ **Игровой час** ( бодрящая гимнастика) проводится после сна в группе каждый день. Выбирается комплекс, состоящий из подвижных игр, игровых упражнений.
- ▣ **Динамические паузы**- во время занятий 2-5 мин. По мере утомляемости детей, начиная со 2 младшей группы.
- ▣ **Подвижные и спортивные игры** –используется как часть физкультурного занятия, на прогулке во всех возрастных группах.

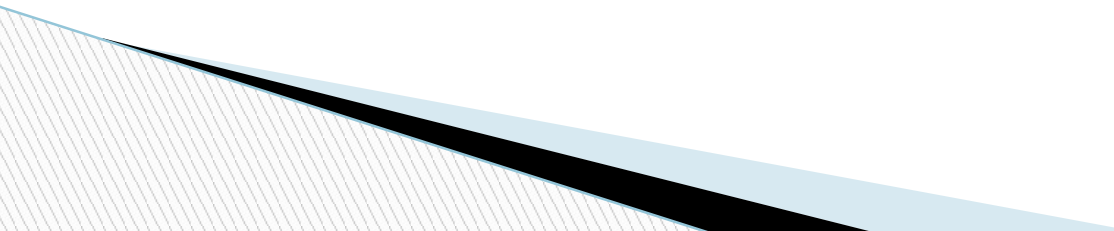
# Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- ▣ **Пальчиковая гимнастика**- проводится с младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно.
- ▣ **Дорожки здоровья** –после сна всей группой ежедневно, начиная с младшего возраста.
- ▣ **Гимнастика для глаз** – ежедневно по 3-5 мин. т в любое свободное время, начиная с младшей группы.
- ▣ **Дыхательная гимнастика** – в разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшей группы.

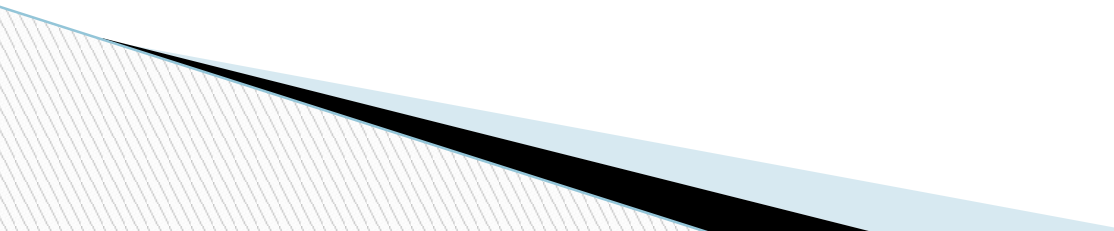
# Технологии обучения здоровому образу жизни

- ▣ **Физкультурные занятия** – три раза в неделю в спорт зале и на улице, начиная с раннего дошкольного возраста.
  - ▣ **Утренняя гимнастика** – ежедневно во всех возрастных группах.
  - ▣ **Спортивные игры** – один раз в неделю, начиная со старшего дошкольного возраста.
  - ▣ **Занятия по ЗОЖ** – один раз в неделю в режимных процессах, как часть и целое занятие по познанию, начиная со 2 младшей группы.
- 

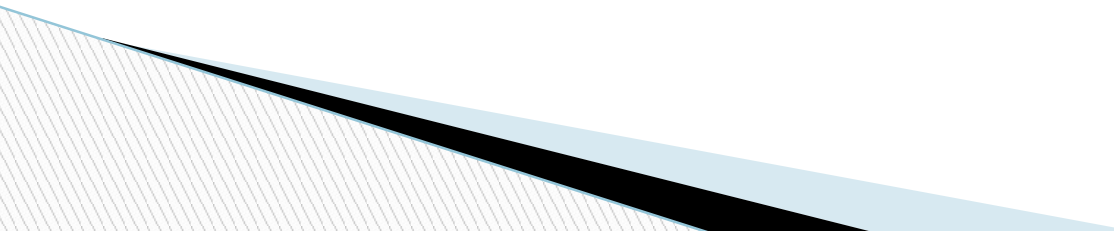
# Технологии обучения здоровому образу жизни

- ▣ **Точечный массаж** –сеансы или в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.
  - ▣ **Веселые старты** –один раз в неделю во второй половине дня, начиная со 2 младшей группы.
  - ▣ **Спортивные праздники** –один раз в квартал, начиная с младшего дошкольного возраста.
  - ▣ **ОФП (общая физическая подготовка)**–один раз в неделю с подгруппой одаренных детей старшего возраста.
- 

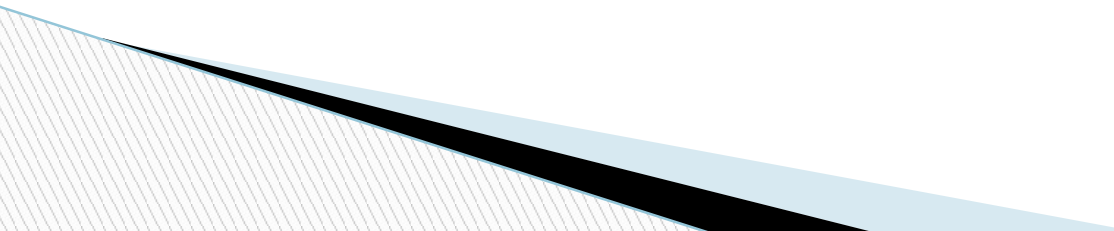
# Направления по воспитанию у дошкольников ЗОЖ

- ▣ Создание условий для формирования навыков охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих;
  - ▣ Привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
  - ▣ Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
  - ▣ Формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- 

# Направления по воспитанию у дошкольников ЗОЖ

- ▣ Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
  - ▣ Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
  - ▣ Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
  - ▣ Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умения определять свои состояния и ощущения.
- 

# Работа с родителями

- Использование здоровьесберегающих технологий предполагает и работу с родителями:
  - Ознакомить родителей с факторами влияющими на здоровье детей, с условиями созданными для охраны здоровья детей в группе;
  - Консультации, рекомендации и беседы с родителями по поводу профилактики болезней, соблюдении личной гигиены;
  - Родительские собрания;
  - Папки-передвижки.
- 



- Положительных результатов и эффектов можно добиться благодаря новым инновационным подходам и переориентации ролевых позиций субъектов образовательного процесса (детей, родителей, педагогов), превращая их в субъектов совместной или двигательной - оздоровительной, творческой деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

- Применение здоровьесберегающих технологий в воспитании и развитии детей даёт положительный результат. В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность группы детей заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и как следствие, к более высоким результатам.

**спасибо за внимание!**

