



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ВОСТОЧНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ШКОЛА №1028 СП-6  
ГОРОДА МОСКВЫ

# Презентация

«Современные здоровьесберегающие  
технологии в старшем  
дошкольном возрасте»



2015

Подготовила воспитатель:  
Черненко Т.В..

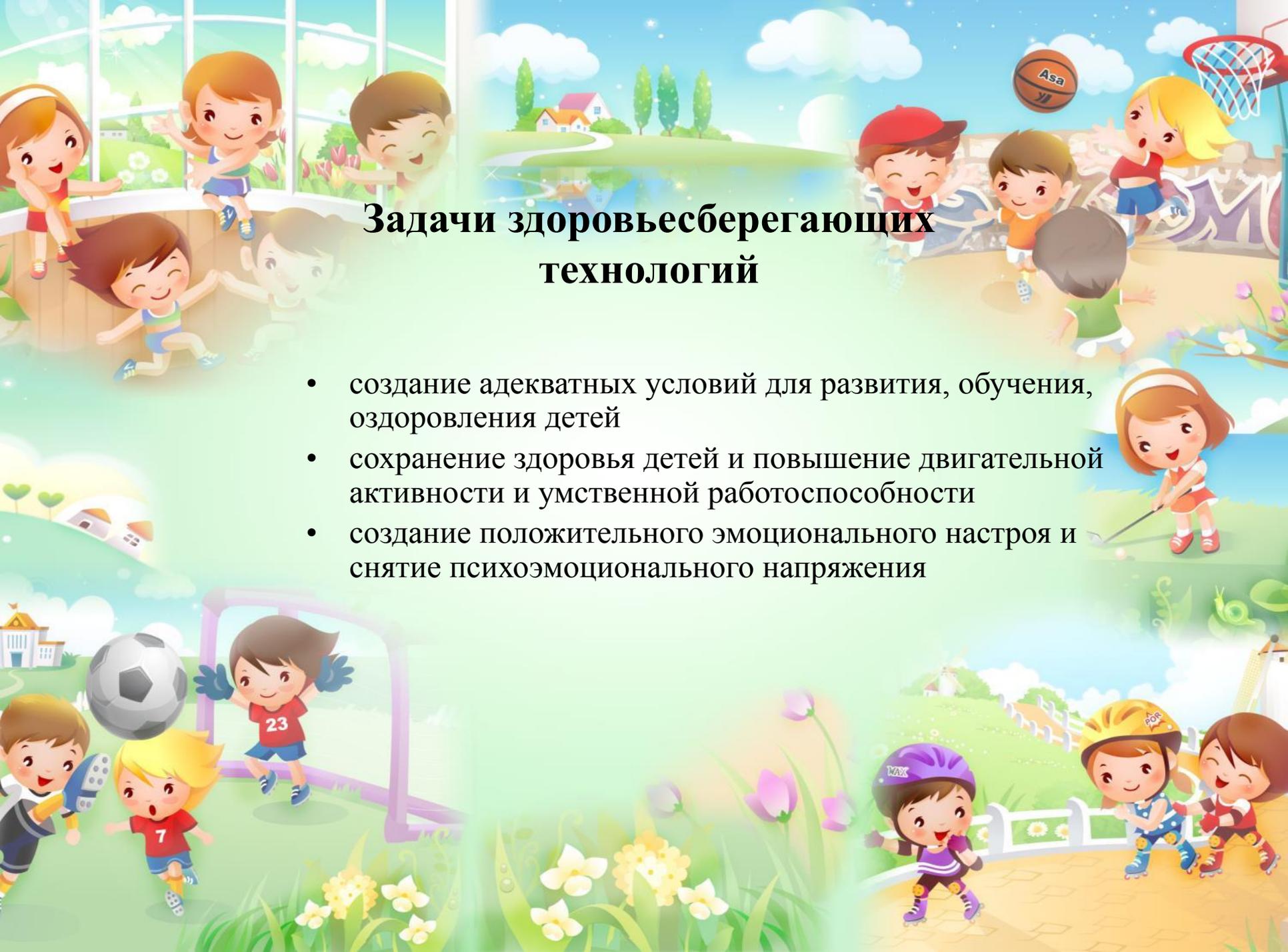


**Здоровье – это ДАР, который нужно сохранять и приумножать, начиная с самого раннего возраста.**

**Применение здоровьесберегающих технологий в работе воспитателя – способствует более интересному, разнообразному и эффективному проведению занятий и режимных моментов в детском саду, являясь важным фактором сохранения здоровья и своевременного, гармоничного развития ребенка.**



**Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.**



## Задачи здоровьесберегающих технологий

- создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей
- сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности
- создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения



## Формы организации здоровьесберегающей работы в старшем дошкольном возрасте;

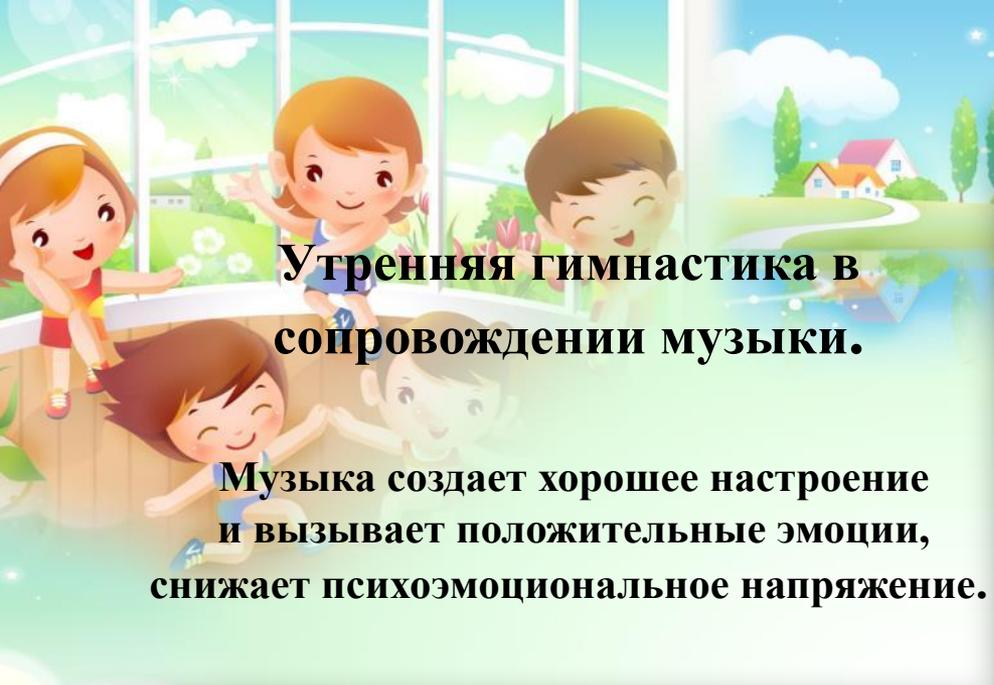
- Утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая);
- Культурно-гигиенические навыки;
- Физкультурные занятия;
- Двигательно-оздоровительные физкультминутки;
- Пальчиковая гимнастика;
- Дыхательные упражнения;
- Подвижные игры;
- Малоподвижные игры;
- Физкультурные прогулки;
- Гимнастика пробуждения после дневного сна;
- Физкультурные досуги и развлечения;
- Самостоятельная деятельность детей;
- Работа совместно с родителями.



## Культурно-гигиенические навыки

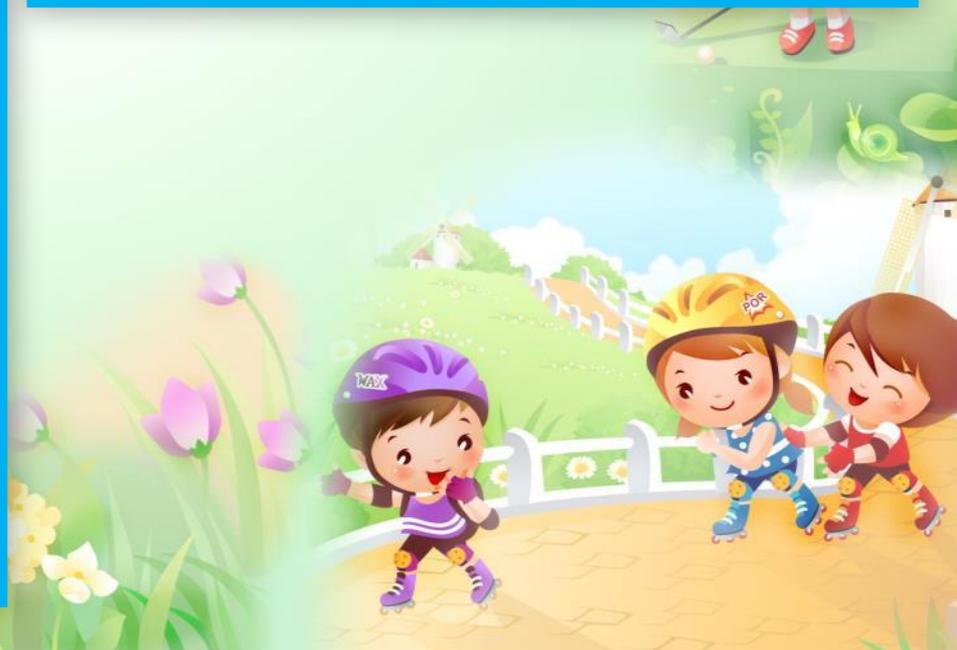
Формирование привычки следить за своим внешним видом, умения правильно пользоваться мылом, мыть руки, лицо, пользоваться полотенцем, расческой, носовым платком





**Утренняя гимнастика в сопровождении музыки.**

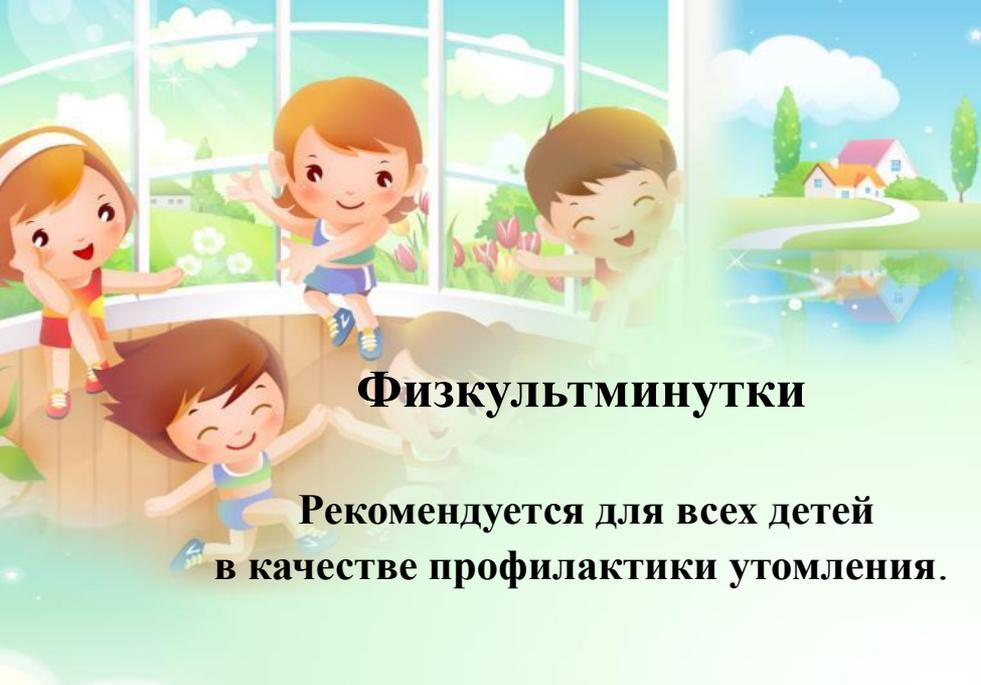
**Музыка создает хорошее настроение и вызывает положительные эмоции, снижает психоэмоциональное напряжение.**





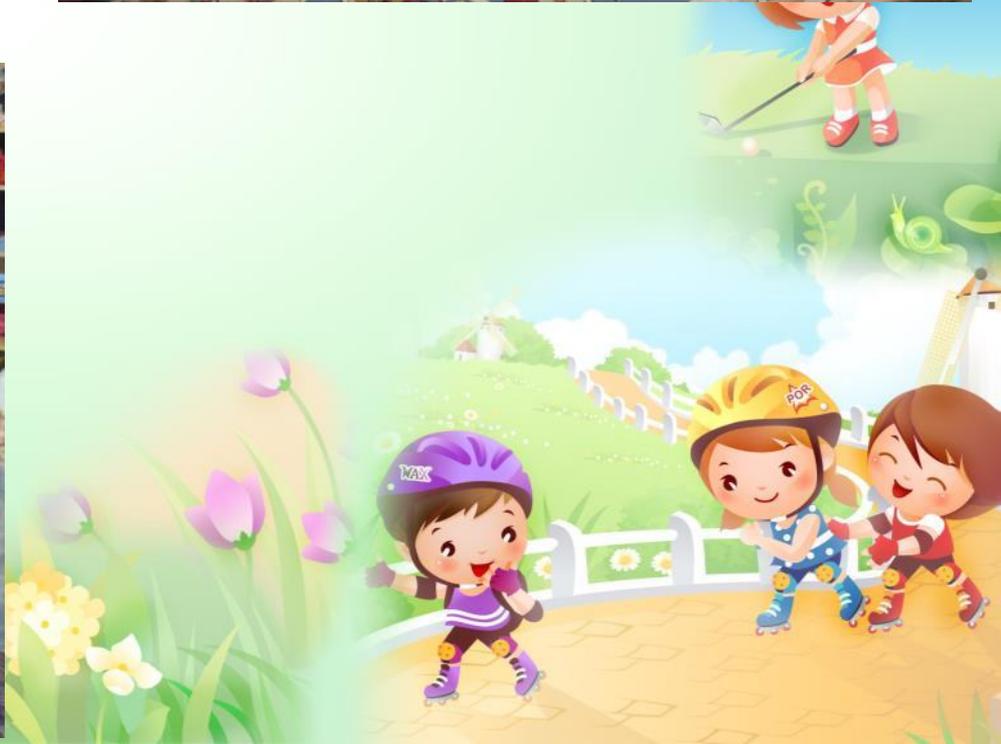
**Пальчиковая гимнастика  
тренирует мелкую моторику,  
стимулирует речь,  
пространственное мышление,  
внимание, кровообращение,  
воображение, быстроту  
реакции.**





## Физкультминутки

Рекомендуется для всех детей  
в качестве профилактики утомления.





**Занятие по физической культуре-формирование и развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)**



# Физическая культура на свежем воздухе





- Развивать физические качества; гибкость, ловкость, быстроту, выносливость.
- Приучать к использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр и прогулок.
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании





## Гимнастика после сна

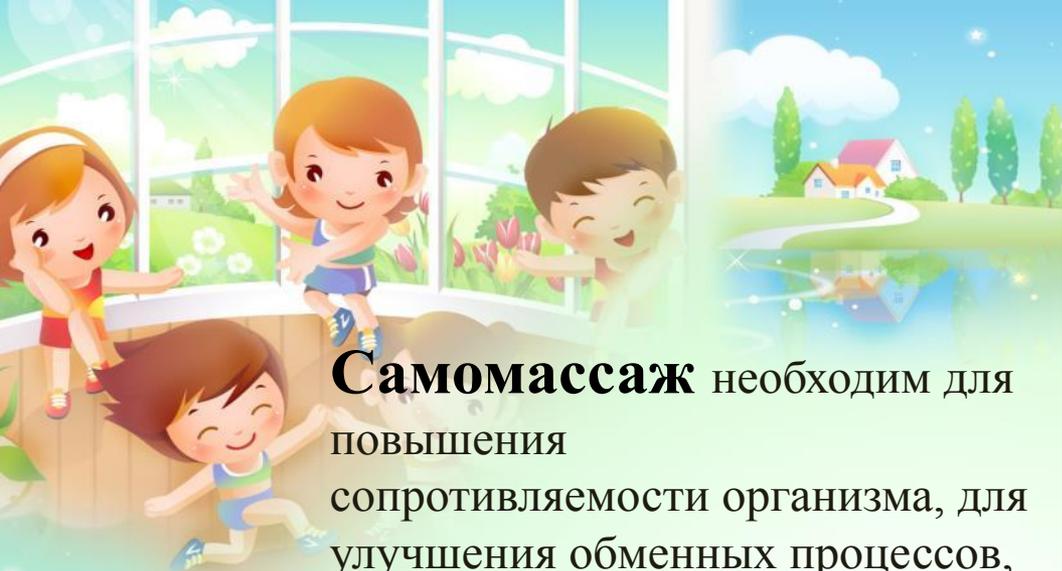
позволяет пробудить организм, нормализовать кровообращение, снять вялость и сонливость, быстрее прийти в бодрое состояние и настроение





Ходьба по массажным дорожкам основана на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Стимулирует вегетативную нервную систему, усиливает артериальное кровоснабжение, снижает нервные и мышечные напряжения





**Самомассаж** необходим для повышения сопротивляемости организма, для улучшения обменных процессов, лимфо- и кровообращения.



Воздействует на биологически активные центры, находящиеся на ногах. Прочистка энергетических каналов ног.





## **Дыхательная гимнастика**

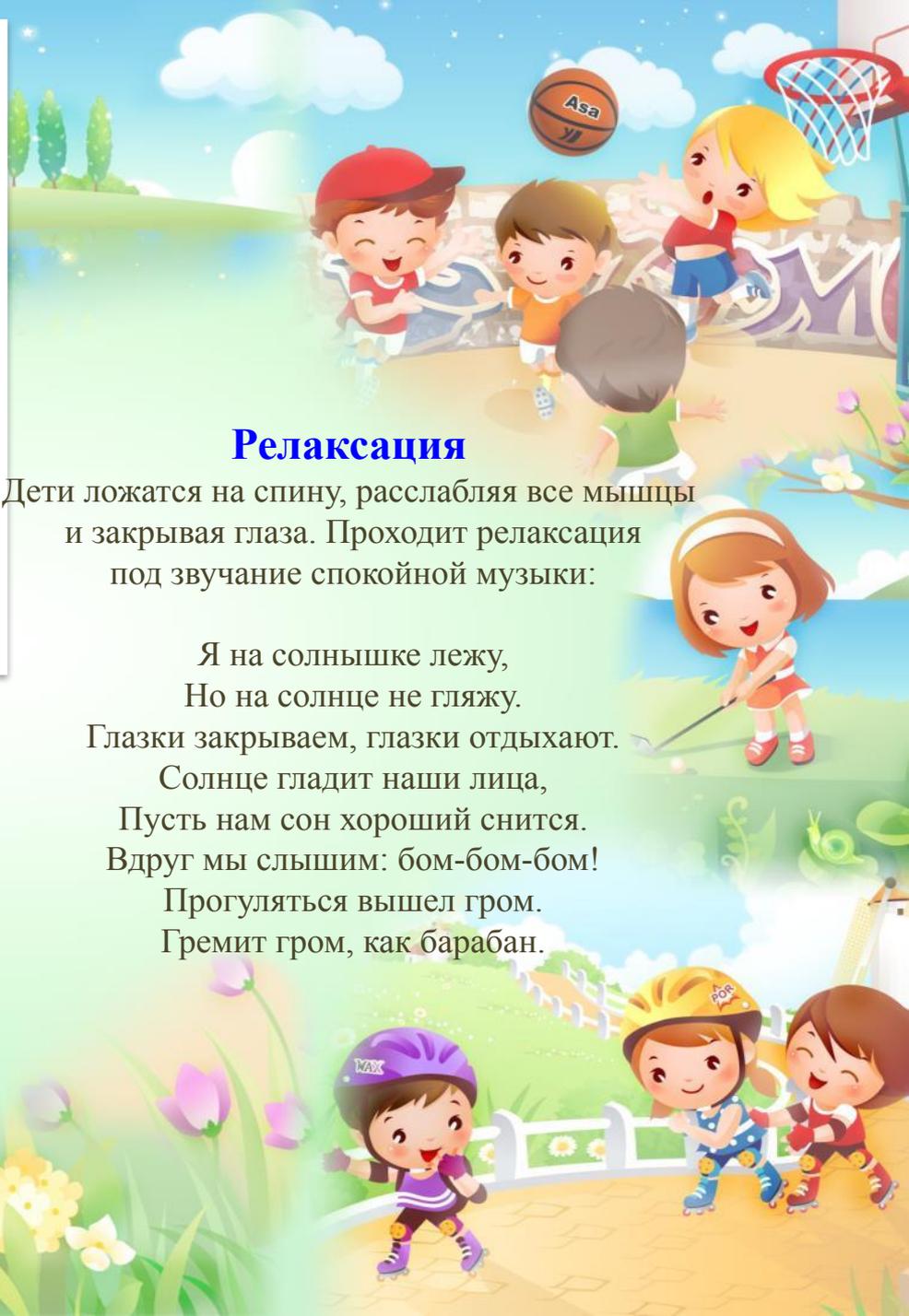
- **восстанавливает нарушенное носовое дыхание;**
- **улучшает дренажную функцию легких; налаживает нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;**
- **повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние.**





Самостоятельная двигательная активность  
детей со спортивным инвентарем





## Релаксация

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,  
Но на солнце не гляжу.  
Глазки закрываем, глазки отдыхают.  
Солнце гладит наши лица,  
Пусть нам сон хороший снится.  
Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!  
Прогуляться вышел гром.  
Гремит гром, как барабан.

# Работа с родителями

## РОЛЬ СЕМЬИ В ВОСПИТАНИИ РЕБЕНКА



Здоровый образ жизни — это и благоприятный эмоциональный климат в семье, дружелюбное доброжелательное отношение родителей друг к другу и ребенку, правильный организмовое рациональное питание, культурерованные поведенческие удержания, мир на воздухе, достояние трудовые активности и, конечно, обращение поведенческой зрелости, не общественные отношения и алкоголь и курение.

- Если бы и устал семья имеет большое значение для нормального развития ребенка. Отправительно влияет на нервную систему и на личность детей расхождение в вопросах воспитания между родителями. Также на формировании личности ребенка деструктивно отразилось не только наличие ласки и похвалы капитализм, но и чрезмерная суровость, постоянные запреты и униженное отношение к ребенку.
- Правильный организмовое режима для дома обуславливает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, защищает нервную систему от перевозождения, создает благоприятные условия для физического и психического развития малыша. При этом родители ребенка должны соблюдать оплощение в поведении, избегать чрезмерное повышение и снижение активности, ласковой сочувствие и заботы и т. п.

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СЕМЬИ

Забота о здоровье и развитии ребенка начинается прежде всего с семьи, между здоровым образом жизни в семье.

- Здоровый образ жизни — это и благоприятный эмоциональный климат в семье, дружелюбное доброжелательное отношение родителей друг к другу и ребенку, правильный организмовое рациональное питание, культурерованные поведенческие удержания, мир на воздухе, достояние трудовые активности и, конечно, обращение поведенческой зрелости, не общественные отношения и алкоголь и курение.
- Если бы и устал семья имеет большое значение для нормального развития ребенка. Отправительно влияет на нервную систему и на личность детей расхождение в вопросах воспитания между родителями. Также на формировании личности ребенка деструктивно отразилось не только наличие ласки и похвалы капитализм, но и чрезмерная суровость, постоянные запреты и униженное отношение к ребенку.
- Правильный организмовое режима для дома обуславливает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, защищает нервную систему от перевозождения, создает благоприятные условия для физического и психического развития малыша. При этом родители ребенка должны соблюдать оплощение в поведении, избегать чрезмерное повышение и снижение активности, ласковой сочувствие и заботы и т. п.



## Спортивный уголок дома

Спортивный уголок дома помогает правильно организовать досуг детей, способствует подготовке и закреплению двигательных привычек, приобщению детей, развитию личности, самостоятельности.

Устроить уголок лучше ближе к полу.

Спортивный уголок, конечно, должен состоять из деревянной стеновой, вертикальных стоек, на которых крепятся ящики, скамейки из веревок, резинового мата, каната, кольца, турника.

В спортивном уголке необходимо иметь малые физкультурные оборудование: мячи разных размеров, обруч, палку, скакалку. Можно сделать небольшие мячики с леской для бросания или ношение на голову (для развития пространственной осанки).

Новые упражнения на снаряды вводятся постепенно. Сначала дети выполняют их под руководством или наблюдением взрослых, а после удлинению условия могут заниматься самостоятельно.

Занятия в спортивном уголке должны приносить ребенку только положительные эмоции.

Взрослые должны хорошо подготовить ребенка перед началом занятия.



## Полезные привычки

Все привычки, которые должен сформировать ребенок дошкольного возраста, можно объединить в две большие группы.

### Правила личной гигиены:

- пользоваться только личными предметами туалета.
- следить за состоянием одежды, обуви;
- любить чистоту;
- мыть руки перед приемом пищи;
- каждое утро делать гимнастику;
- выполнять закаляющие процедуры;
- правильно ухаживать за зубами;
- уметь пользоваться туалетной бумагой и т. п.

### Правила культурного поведения:

- не кричать, а вежливо просить;
- благодарить взрослых (воспитателей) за выполненную просьбу (оказанную помощь);
- не мешать другим детям и взрослым за столом, не занять на программе, а свободной минутой, при разговоре;
- молча и плавно ходить с уткой, вежливо катить;
- стоять на месте игривых, если на после расставая с ними перед мамой;
- закрываться и прощаться;
- уступать место взрослым, малышам, девочкам уступить место девочкам;
- проявлять заботу и милость и т. п.



## Режим ребенка

**Режим ребенка** — это упорядоченное распределение во времени и пространстве жизнедеятельности и удовлетворения основных физиологических потребностей организма ребенка (сон, прием пищи, общение с другими людьми).

**Режим** — основа здоровья и деятельности организма, который создает условия для нормального функционирования и развития органов. Правильный режим обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, предотвращает нервную систему от перевозождения, содержит оптимальные условия для развития познавательных способностей ребенка.

При составлении режима для ребенка необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка. Приходить к выводу на следующий неделе режим следует постепенно, если он физиологически уже подготовлен к этому переходу.

Родители должны знать, что в детском саду режим дня строится согласно возрасту детей, времени дня, в выходные и праздничные дни, если же режим ребенка важно придерживаться и тогда же режима дни — это является условием сохранения здоровья ребенка.



## Закаливание

**Закаливание** — один из основных способов повысить сопротивляемость организма к колебаниям температуры окружающей среды и к простудным заболеваниям.

Существует несколько приемов, которых надо придерживаться, чтобы получить положительный эффект от закаливания:

- систематичность проведения закаливания во все времена года;
- постепенность увеличения силы влияния;
- учет индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребенка (состояние его здоровья, условия жизни, среда и индивидуальные качества организма).

### Закаливающие процедуры с детьми:

- оближенная одежда в помещении;
- оближка, соответствующая времени года;
- соблюдение температурного режима в детстве;
- воздушные ванны;
- утренние гимнастика;
- гимнастика после дневного сна;
- дыхательные и звуковые упражнения;
- хождение босиком;
- обливание водой;
- обливание ног водой;
- спринцевание носом;
- контрастные ванны;
- контрастные ванны.





**Использование вышеперечисленных здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками даёт положительные результаты:**

- снижение уровня заболеваемости;
- повышение работоспособности, выносливости;
- развитие психических процессов;
- улучшение зрения;
- формирование двигательных умений и навыков, правильной осанки;
- развитие общей и мелкой моторики;
- повышение речевой активности;
- увеличение уровня социальной адаптации.

**Таким образом, используя в педагогическом процессе здоровьесберегающие технологии, мы способствуем сохранению и укреплению здоровья детей, что является приоритетной задачей в воспитании и обучении подрастающего поколения. В результате регулярных занятий здоровый ребёнок станет более совершенным, а отстающий в развитии быстро догонит своих сверстников.**

