

# Реализации здоровьесберегающих технологий с детьми младшего дошкольного возраста в семье

Подготовила воспитатель МАДОУ «ЦРР-Д/с № 147».  
Гринько Н.И

Проблема оптимизации здоровья и физического развития детей в условиях дошкольной образовательной организации и семейного воспитания остается значимой. Показатели здоровья детей требуют принятия эффективных мер по улучшению их здоровья :

- применения особых технологий физического развития, в которых учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем;
- в условиях и семейного воспитания.


Здоровьесберегающие технологии должны в первую очередь способствовать профилактике

психомоторного


речевого

эмоционального

общего психического развития



С учетом профессиональной готовности педагогов к реализации физкультурно-оздоровительной работы с детьми в ДОО необходимо выстраивать систему работы по формированию готовности родителей к реализации ЗСТ в условиях семейного воспитания.




**Организация опытно-экспериментальной  
работы по формированию готовности  
родителей к реализации  
здоровьесберегающих технологий (ЗСТ)  
в условиях семейного воспитания на базе  
МАДОУ ЦРР Д/с № 147**

**Цель: проверка влияния разработанных  
комплексов (родителями и педагогами) на  
сохранение и стимулирование здоровья детей  
младшего дошкольного возраста.**

# Тест - анкета «Определение уровня готовности родителей к реализации ЗСТ с детьми младшего дошкольного возраста».

Вопросы			Затрудняюсь ответить
	Да	Нет	
1. Знакомы ли Вам понятия «Здоровье сберегающие» технологии?»			
2. Используете ли Вы дома какие-либо технологии по укреплению здоровья?			
3. Можете ли Вы привести пример пальчиковой гимнастики?			
4. Можете ли Вы привести пример язычковой гимнастики?			
5. Знакома ли Вам техника выполнения дыхательных упражнений?			
6. Можете ли Вы привести пример подвижной игры на развитие ловкости у детей?			
7. Знакома ли Вам кинезиологическая гимнастика?			
8. Знаете ли Вы упражнения на релаксацию для детей?			
9. Можете ли Вы привести пример упражнения на дыхание?			
10. Считаете ли Вы необходимым использовать технологии здоровье сбережения не только в детском саду, но и в семье?			



Учитывая полученные данные,  
педагоги совместно с родителями  
разработали комплексы на  
сохранение и стимулирование  
здоровья детей данного возраста.

# ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

I-я неделя

- «Ладони на столе». На счет «раз, два» – пальцы врозь – вместе.
- 2. «Пальчики здороваются». На счет «раз, два, три, четыре, пять» поочередно соединяются пальцы обеих рук – большой с большим, указательный с указательным и т. д.
- 3. «Ладони – кулачок – ребро». На счет «раз, два, три» поочередно касаются ладошками, кулачками, ребрами обеих рук.
- 4. «Человечек». Указательный и средний пальцы сначала правой, потом левой руки «бегают» по столу.
- 5. «Дети бегут наперегонки». Движения, как в четвертом упражнении, но выполняются одновременно обеими руками.
- 6. Инсценирование потешки «Пальчик-мальчик, где ты был?».
- 7. Инсценирование потешки «Сидит белка на тележке».



# КОМПЛЕКС – НА РЕЛАКСАЦИЮ

2-я неделя

- Упражнения на расслабление мышц лица: «Озорные щечки»
- Упражнение на расслабление мышц рук: «Вибрация»
- Упражнение на релаксацию с сосредоточением на дыхании: «Ленивая кошечка», «Задуй свечу».
- Упражнение на расслабление мышц ног: «Слон»
- Упражнение на расслабление всего организма: «Тишина», «Летний денек»

# ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

3 – я неделя

- «Где спрятана» (на развитие слухового внимания и ориентировку). Спрятанным предметом может быть любая игрушка.
- «Гуси – гуси» (на развитие у детей координации движений и быстроты реакции).
- «С кочки на кочку» ( на развитие ловкости и навыков прыжка в длину) Использованный материал: 4 кочки (любой предмет который напоминает кочку).
- «У медведя во бору» (на развитие у детей скорости реакции на словесный сигнал, а так же развитие внимания и упражнении детей в беге)
- «По ровненькой дорожке» (на развитие у детей согласованности движения рук и ног и развитии чувства равновесия, ориентировке в пространстве)
- «Снежинки и ветер» (на развитие воображения и двигательной активности)
- «Школа мяча» (игра с мячом на развитие ловкости, глазомер).

# КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ-РАЗМИНКИ, СОПРОВОЖДАЮЩИЙСЯ РЕЧИТАТИВАМИ

4-я неделя

- « Чок , чок наступлю на каблучок». Ходьба в полуприседе. (5 повторов).
- «Петушок гуляет». Ходьба с высоким подниманием колена, с хлопком по бедрам. (4-5 повторов)
- « Ку-ка-ре-ку, ку-ка-ре-ку» Ходьба на носках с хлопками над головой.
- «Скачут зайцы». Прыжки с продвижением вперед, руки на пояс.
- «Побежали наши детки». Легкий бег на носках (0,5 мин.)

# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА.

5-я неделя

- «Качели» (на укрепление физиологического дыхания у детей)
- «Дровосек» (на развитие плавного, длительного выдоха).
- «Вырасти большой» (развитие плавного, длительного выдоха).
- «Надуй шарик» (тренировка силы вдоха и выдоха).
- «Лягушонок» (на формирование правильного речевого дыхания).
- «Петушок» (развитие речевого и физиологического дыхания)

На контрольном этапе эксперимента повторное тестирование показало более высокий уровень готовности родителей к реализации ЗСТ с детьми младшего возраста в условиях семейного воспитания.

## **ВЫВОД:**

- Разработанные оздоровительные комплексы на укрепление и сохранение здоровья младших дошкольников были весьма эффективны.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**

