

*Здоровьесберегающая
технология*

«Сто шагов к здоровью»

*Воспитатель МАДОУ детский сад «Золушка» г. Козалыма
Хирамагомедова И.А*



*« **Забота о здоровье** — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»*

В. А. Сухомлинский



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.

Условия



- Создание предметно-развивающей среды в ДОУ.*
- Компетентность педагогов.*
- Система работы с детьми.*
- Сотрудничество с родителями.*



Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни



*Валеологические
знания*

Практические умения



Задачи

- *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;*
- *Использовать полученные знания в повседневной жизни.*



Здоровьесберегающие технологии

*Технологии
сохранения и стимулирования
здоровья*

*Технологии обучения здоровому
образу жизни*

Коррекционные технологии



Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- Динамические паузы*
- Гимнастика бодрящая (Закаливание)*
- Подвижные и спортивные игры*
- Релаксация*
- Пальчиковая гимнастика*
- Гимнастика для глаз*
- Дыхательная гимнастика*



Динамические паузы

во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей



Подвижные и спортивные игры. Труд.





Релаксация



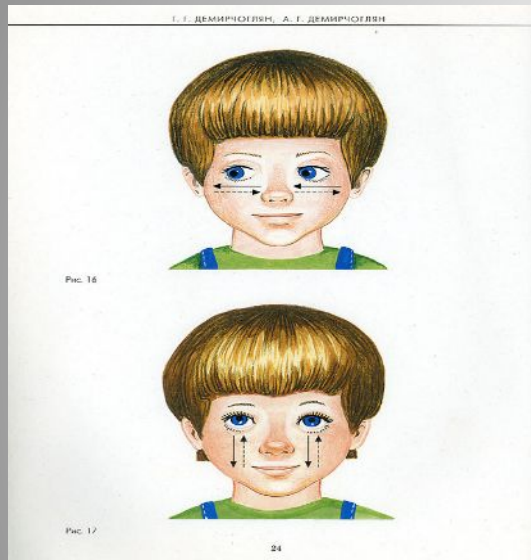
*Тише, тише, тишина!
Разговаривать нельзя!
Мы устали – надо спать,
ляжем тихо на кровати
и тихонько будем спать.*



*Будто мы лежим на
траве...
На зелёной мягкой травке...
Греет солнышко сейчас,
руки тёплые у нас.
Жарче солнышко пригрело
– и ногам тепло, и телу.
Дышится легко, вольно,
глубоко*



Гимнастика для глаз



*Раз - налево, два - направо,
Три - наверх, четыре - вниз.
А теперь по кругу смотрим,
Чтобы лучше видеть мир*

*Рекомендуется использовать
наглядный материал (ориентиры), показ
педагога.*



*"Дождик"
Дождик, дождик, пуще лей.
(смотрят вверх)
Капай, капай не жалей.
(смотрят вниз)
Только нас не замочи.
делают круговые движения
глазами)
Зря в окошко не стучи!
(моргают)*



Пальчиковая гимнастика

*Чтобы пальчик стал сильнее
И подвижней, и ловчей,
Пальцу надо помогать –
Хорошо тренировать.*





Дыхательная гимнастика

Проводится в проветриваемом помещении, педагог даёт детям инструкции об обязательной гигиене полости носа.





Гимнастика бодрящая





Технология обучения здоровому образу жизни

□ Утренняя гимнастика

□ Физкультурные занятия

□ Занятия из серии «Сто шагов к здоровью»

□ Самомассаж

□ Активный отдых



Утренняя гимнастика

*Точно знаем: по утрам
Взрослым всем и малышам
Чтоб стать сильным и здоровым,
Не болеть и быть весёлым,
Надо быстро просыпаться и зарядкой
заниматься.*





Физкультурные занятия

Занятия проводятся в соответствии с программой, перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.



Занятия из серии «100 шагов к здоровью»





Самомассаж



*Девчонки и мальчишки
Катают эти шишки.
А значит, здоровет
Рука и голова*



Активный отдых





Коррекционные технологии

- Сказкотерапия*
- Артикуляционная гимнастика*
- Технология музыкального воздействия*
- Солевое закаливание или Горячее обтирание*



Сказкотерапия





Артикуляционная гимнастика





Самостоятельная деятельность детей





Взаимодействие с родителями

В работе с семьей используются как традиционные, так и нетрадиционные формы работы:

- Дни здоровья.*
- Дни открытых дверей*
- Совместное обогащение предметно-развивающей среды : изготовление нестандартного физкультурного оборудования, зимних построек на участке детского сада.*
- Выпуски: буклетов «Будь здоров, малыш! », «Мы за здоровый образ жизни»*
- Брошюр «Организация оздоровительных мероприятий в домашних условиях», «Закаливающие мероприятия в детском саду и дома»; «Режим дня дошкольника», « Как гулять с пользой для здоровья» , « Здоровое питание» и т. д.*
- Семейные газеты «Путь к здоровью», «С физкультурой мы дружны»; «Спортивная семья».*
- Встречи за «Круглым столом», родительские собрания с привлечением специалистов ДОУ, с использованием викторин, «Брей –рингов» по ЗОЖ.*
- Использование опыта семьи «Мы за здоровый образ жизни»*
- Совместные спортивные праздники и досуги, такие как «Зимняя Олимпиада», «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья», «Не боимся мы мороза».*
- Информационные стенды , рубрики освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексные упражнения для развития мелкой и общей моторики, пальчиковые игры, артикуляционные упражнения, комплекс закаливающих процедур на каждый месяц, дыхательные упражнения и т .д.)*
- Консультации и беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения .*
- Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ*



Формирование у дошкольников представлений о здоровом образе жизни будет наиболее успешным, если:

Особое внимание уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- Занятия физкультурой, прогулки.**
- Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены, закаливание, создание условий для полноценного сна.**
- Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды.**
- Бережное отношение к окружающей среде, к природе**
- Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций.**
- Формирование понятия «Не вреди себе сам»**

Результативность

- Заболеваемость в группе снизилась на 2,8% по сравнению с 2014г.
- Увеличилась средняя посещаемость детей в группе (22 человека)
- Каждый ребенок может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
- Дошкольники:
 - активны в самообслуживании, стремятся помогать взрослому в организации процесса питания, режимных моментов.
 - осуществляют перенос опыта здоровьесберегающей деятельности в игру, соблюдают правила здоровьесберегающего и безопасного поведения во взаимодействии со сверстниками.
 - проявляют элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяют физические упражнения, создают комбинации из знакомых упражнений, передают образы персонажей в подвижных играх.



Спасибо за Внимание!