



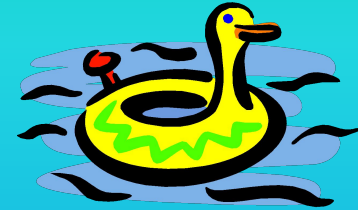
# **Здоровьесберегающие технологии в закаливании дошкольников.**

Воспитатель: Корнеева О.Н.  
Старшая группа «Оленёнок»



## **Задачи:**

- 1. Формирование здоровьесберегающих технологий в закаливании дошкольников.**
- 2. Создание оптимальных условий для охраны и укрепления здоровья, физического и психического развития дошкольников.**
- 3. Развитие защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды.**
- 4. Воспитание осознанного отношения к здоровому образу жизни,**



A decorative graphic featuring three balloons in the corners: a yellow one in the top-left, a light blue one in the middle-left, and a dark red one in the bottom-left. Each balloon has a string and several white triangular shapes radiating from it, suggesting movement or light. The background is a gradient from light blue at the top to a darker blue at the bottom.

## *ПРИНЦИПЫ:*

- Режимные моменты
- Эмоциональный настрой
- Индивидуальные и возрастные особенности
- Состояние здоровья
- Принцип «не навреди»

# *ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ:*

- Оздоровительное
- Психо-эмоциональное благополучие
- Создание оптимально-гигиенических условий внешней среды
- Рациональное питание с обогащением пищи витаминами

# Виды закаливания

самомассаж

солевые  
дорожки

Пальчиковая  
гимнастика

Точечный  
массаж

Горячее  
обтирание

Дыхательная  
гимнастика

психогимнастика





Солевые дорожки

# ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА



Вот вдохнули глубоко  
дышим чисто и легко



Мы начнем сейчас тренаж  
Делай сам себе массаж





**Ручки мылом мы потрём  
И водичкой обольём.**



# Приемы закаливания

Обширное  
умывание

Сон без маечек

Воздушные  
ванны

утренний прием  
на свежем  
воздухе,  
гимнастика



полоскание рта  
прохладной  
водой

(массажные  
коврики) после  
дневного сна

хождение босиком до  
и после дневного сна

# Контрастные воздушные ванны



*Свежий воздух всегда  
лучше любого лекарства*

# Утренняя гимнастика



**А теперь все по порядку  
Становитесь на зарядку  
Обруч в руки мы берем  
Упражнения начнем**



**Где солёная водица  
Там для горла пригодится!**

# Гимнастика после дневного сна



Одеяло мы подняли.  
Сразу ножки побежали.

Раз, два, три!  
Ну-ка ножки догони

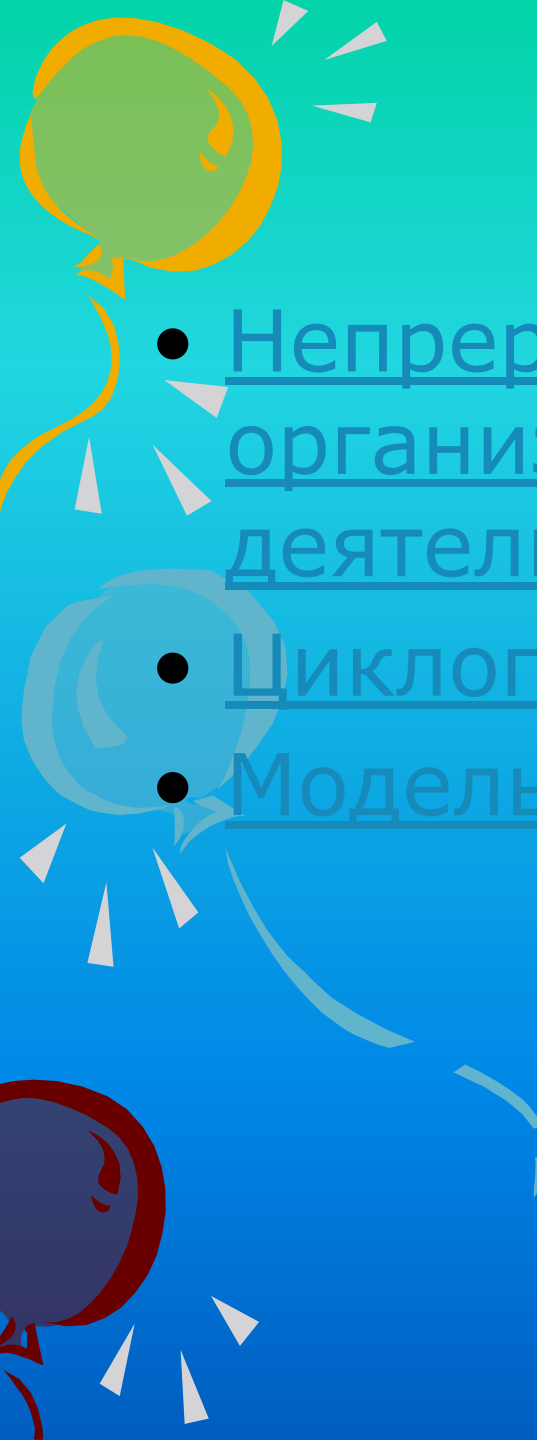


**Босоножъе**



# Массаж ног



- 
- Непрерывно непосредственно - организованная образовательная деятельность
  - Циклограмма
  - Модель жизнедеятельности



День недели	1 П.Д	2 П.Д.
Понедельник	<p>9.00-9.20</p> <p><b><u>Познание</u></b></p> <p><b><u>Ознакомление с окружающим:</u></b>  <i>(предметный мир 1-3 нед.  Мир природы 2-4 нед.)</i></p> <p>12.00 – 12.25</p> <p><b><u>Физическая культура на улице</u></b></p>	
Вторник	<p>9.00-9.20</p> <p><b><u>Коммуникация</u></b>  <i>(Развитие речи)</i></p> <p>9.30-9.55</p> <p>Социально-личностное развитие(социализация-1-3нед.,  безопасность-2нед.,труд-4 нед)</p>	<p>15.40 – 16.05</p> <p>Музыка</p>
Среда	<p>9.00-9.20</p> <p><b><u>Познание(РЭМП)</u></b></p> <p>10.00-10.25</p> <p>Физическая культура</p>	<p>15.40 – 16.05</p> <p>Коммуникация (обучение грамоте)</p>
Четверг	<p>9.00-9.20</p> <p><b><u>Художественное творчество</u></b>  <i>(лепка/аппликация)</i></p> <p>10.00 – 10.25</p> <p>Музыка</p>	
Пятница	<p>9.00-9.20</p> <p><b><u>Художественное творчество</u></b>  <i>(рисование)</i></p> <p>10.00 – 10.25</p> <p>Физическая культура</p>	<p>15.40 – 16.05</p> <p>ЧХЛ</p>



	1-я половина дня	прогулка	2-я половина дня	прогулка
п о н е д е л ь н и к	<p>1. <u>Коммуникативные игры.</u></p> <p>2. Дидактические игры по ознакомлению с окружающим.</p> <p>3. Уголок природы: дидактические игры, наблюдения.</p> <p>4. Индивидуальная работа по развитию движений</p>	<p>1. наблюдение за живой природой</p> <p>2. труд в природе.</p> <p>3. Индивидуальная работа по ознакомлению с окружающим.</p> <p>4. Физическая культура на улице.</p>	<p>1. Центр здоровья: дидактические игры, стоматология, КГН.</p> <p>2. Подвижная игра</p> <p><u>3. Центр книги.</u></p> <p>4. Игра-драматизация</p> <p>5. Развлечение (физ.рук .-2-я неделя 15.40-16.05); воспитатели: 1-я; 4-я : 15.40-16.05.</p>	<p>1. Наблюдение за временными изменениями в живой и неживой природе.</p> <p>2. Трудовые поручения.</p> <p>3. Игра малой подвижности.</p> <p>4. Индивидуальная работа по развитию движений.</p>
в т о р н и к	<p>1. Центр грамотности: артикуляционная гимнастика, работа по ЗКР.</p> <p>2. <u>Дыхательная гимнастика</u> 8.10-8.17 – физ. рук.</p> <p>2. Центр музыки: дидактические игры, музицирование, музыкальные импровизации.</p> <p>3. Инд. работа по ЗКР.</p> <p>4. Подвижная игра</p>	<p>1. Наблюдения в неживой природе.</p> <p>2. Опыты, игры эксперименты</p> <p>3. Индивидуальная работа по математике.</p> <p>4. Подвижные игры.</p>	<p>1. Центр математики (игротека)</p> <p>2. Подвижная игра.</p> <p>3. Центр конструктивных игр.</p> <p>4. Индивидуальная работа по развитию речи.</p>	<p>1. Наблюдения за изменениями в живой и неживой природе.</p> <p>2. Трудовые поручения.</p> <p>3. Подвижные игры.</p> <p>4. Индивидуальная работа по математике.</p>



с р е д а	<p>1. Центр науки: игры-эксперименты, опыты, свойства и качества материалов.</p> <p>2. <u>Центр здоровья: игротека, подвижные игры.</u></p> <p>3. Индивидуальная работа по развитию речи</p> <p>4. Индивидуальная работа по конструированию.</p>	<p>1. Целевая прогулка к объекту 1-я, 3-я неделя.</p> <p>2. Целевая прогулка в природу 2-я, 4-я неделя месяца.</p> <p>3. Подвижные спортивные игры.</p>	<p><u>1. Центр искусства: работа с пластичными материалами, бумагой, практическая деятельность.</u></p> <p>2. Сюжетно-ролевая игра.</p> <p>3. Индивидуальная работа по математике.</p> <p>4. Подвижные игры</p>	<p>1. Наблюдения за жизнью человека.</p> <p>2. труд на участке.</p> <p>3. Подвижные игры.</p> <p>4. Индивидуальная работа по развитию движений.</p>
ч е т в е р г	<p>1. Центр грамотности: развитие компонентов устной речи.</p> <p>2. Индивидуальная работа по лепке/аппликации</p> <p>3. Индивидуальная работа по музыкальному воспитанию:</p> <p>Музыкально-ритмические движения</p> <p>4. Инд. работа по обучению грамоте.</p>	<p>1. Наблюдения за рукотворным миром.</p> <p>2. Игра с природным материалом.</p> <p>3. Индивидуальная работа по развитию речи.</p> <p>4. Игры малой подвижности</p>	<p>1. Центр социально-личностного развития: игры, беседы, ситуации общения.</p> <p>2. Подвижные игры.</p> <p>3. Театрально-игровая деятельность: элементарные режиссерские игры, <u>игры-имитации</u>, хороводные игры.</p>	<p>1. Наблюдения за живой природой.</p> <p>2. Трудовые поручения.</p> <p>3. Подвижные игры с атрибутами.</p> <p>4. Индивидуальная работа по развитию речи.</p>
п я т н и ц а	<p>1. Центр искусства: игротека по ИЗО, ознакомление с искусством.</p> <p>2. Индивидуальная работа над интонационной выразительностью.</p> <p>3. Подвижные игры.</p> <p>4. Уголок природы: наблюдения за трудом, трудовые поручения.</p>	<p>1. Наблюдения за явлениями природы.</p> <p>2. Трудовые поручения.</p> <p>3. Индивидуальная работа по развитию движений.</p> <p>4. Подвижные игры.</p>	<p>1. <u>Хозяйственно-бытовой труд</u></p> <p>2. Индивидуальная работа по рисованию.</p> <p>3. Игры малой подвижности, хороводные игры.</p>	<p>1. Общение с природой (беседа, наблюдения, экологическая тропа).</p> <p>2. Игры с природным материалом.</p> <p>3. Подвижные игры.</p> <p>4. Индивидуальная работа по ознакомлению с социальным и природным миром.</p>






# Работа с родителями

- Консультации
- беседы
- родительские собрания
- Папки-передвижки
- Практикумы
- Индивидуальные беседы
- Анкетирование
- Дни открытых дверей
- Обучение методам закаливания



# Работа с родителями





***Всем желаем закаляться,  
Не болеть и не хворать.  
Солнцу, небу улыбаться  
И счастливыми всем стать!***





## **ПРИКАЗ**

**от 23 ноября 2009 г. N 655**

### **ОБ УТВЕРЖДЕНИИ И ВВЕДЕНИИ В ДЕЙСТВИЕ**

### **ФЕДЕРАЛЬНЫХ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ТРЕБОВАНИЙ К СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ**

### **ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Содержание образовательной области "Здоровье" направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
  - воспитание культурно-гигиенических навыков;
  - формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
- 