

# «ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕЖЕНИЕ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ САДУ»

Воспитатель.

Левина Елена Геннадьевна

ГБОУ Школа №572 ДО-6

Г.Москва

# Цели:

- Обеспечить и поддерживать высокий уровень здоровья детей при помощи здоровьесберегающих технологий в ДОУ;
- Обеспечить условия для физического и психологического благополучия участников воспитательно-образовательного процесса;
- Сформировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах;
- Реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с детьми для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей;
- Оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

# Задачи:

## Оздоровительные задачи:

- ❑ охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- ❑ совершенствование функций организма, средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания;
- ❑ формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

## Образовательные задачи:

- ❑ формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- ❑ создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- ❑ выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему физкультурно-оздоровительной работы.

## Воспитательные задачи:

- ❑ воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
- ❑ воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

# Форма ежедневной физкультурно-оздоровительной работы с детьми:

## Утренняя гимнастика

- Физкультурная
- Музыкальная

## Занятия

- Валеология.
- Физкультурные занятия
- Физминутки и динамические паузы
- Гимнастика для глаз
- Пальчиковая гимнастика
- Релаксационные упражнения
- Дыхательная гимнастика

## Прогулка

- Подвижные игры
- Спортивные игры
- Игры-эстафеты

## Гимнастика после дневного сна

- Бодрящая гимнастика
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Хождение по «дорожке здоровья»
- Игровой массаж и самомассаж
- Комплекс упражнений на коррекцию осанки

## Закаливающие процедуры

- Сон без маек
- Контрастные воздушные ванны
- Обширное умывание

## Самостоятельная активная деятельность

Для обеспечения достаточной двигательной активности детей широко используется оборудование физкультурного уголка группы, детской площадки и спортивного инвентаря.



# Работа с родителями:

## Принципы при работе с родителями:

- Обязательное единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо поняты не только воспитателями, но и родителями, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания;
- Системность и последовательность работы;
- Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье;
- Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей;



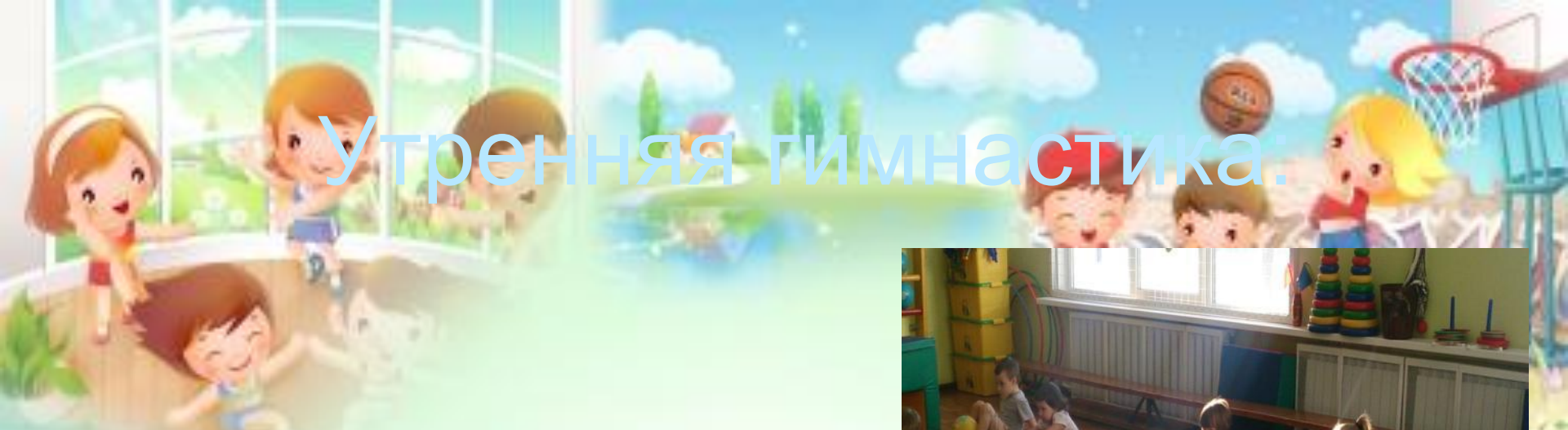
**Цель:**

Повышение педагогической грамотности родителей в вопросах формирования навыков здоровья.

**Задачи:**

- Обучить родителей приемам эффективного взаимодействия с ребенком с целью сохранения его здоровья и создание в семье здорового нравственно-психологического климата;
- Оказать конкретную практическую помощь семье в создании условий для сохранения и укрепления здоровья ребенка;
- Учесть пожелания родителей при составлении программ индивидуальной работы;
- Привлечь родителей к осуществлению воспитательного процесса, созданию здоровой среды;
- Расширить спектр средств и способов работы с родителями;

# Утренняя гимнастика:



# Физкультурные занятия:

- Занятия физкультурой очень важны для человека. Они улучшают обмен веществ и кровообращение, укрепляют сердце, сосуды и легкие, развивают мышцы, избавляют от многих болезней, положительно влияют на психоэмоциональную сферу, делают человека стройнее и красивее, помогают нам всегда быть активными, работоспособными.
- В процессе систематических физкультурных занятий растет тренированность организма ребенка, что способствует увеличению функциональных резервов адаптации.





# ПРОГУЛКА:

**Прогулка – режимный момент жизнедеятельности детей в учреждении.**

Цель прогулки – укрепление здоровья, профилактика утомления, физическое и умственное развитие детей, восстановление сниженных в процессе деятельности функциональных ресурсов организма. Прогулка оказывает на детей закаливающее воздействие на организм в естественных условиях,

способствует повышению уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста,

оптимизирует двигательную активность детей.



# ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.



# СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

# САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ АКТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.



# Оздоровительные процедуры:

В сочетании с физическими упражнениями, **значительно укрепляют здоровье каждого**. Они закаливают и делают более устойчивыми к изменениям погоды. Приятно тренировать себя для того, чтобы сопротивляться преувеличенной опасности холода.



Воздушные ванны

# Наши друзья фитонциды

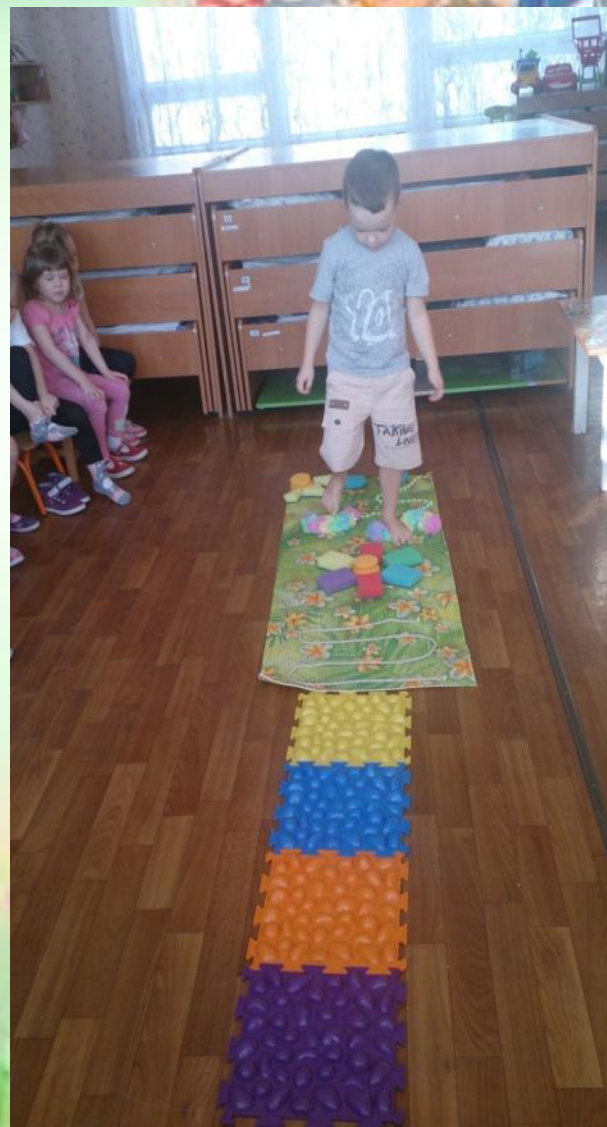


# Игровой массаж и самомассаж

Стимулирует рост и развитие мышечной массы, способствует поддержанию оптимального тонуса, является своеобразным раздражителем рецепторов кожи глубже лежащих тканей. Укрепляя организм и содействуя общему развитию, массаж помогает предупредить заболевания.



# Упражнения на профилактику осанки и плоскостопия.



# Релаксационные упражнения

Направлены на снятие напряжения с нервной системы ребенка, на его успокоение, расслабление, чтобы на занятии улучшить его работоспособность. Они предполагают постепенное расслабление групп мышц: рук, ног, шеи, диафрагмы речевого аппарата. Главный смысл такого психолого-педагогического воздействия на занятиях – релаксация для мобилизации.

Точное значение слова «релаксация» в переводе с латыни – расслабление, как снятие напряжения.





# Бодрящая гимнастика



# Обширное умывание



# Досуги и развлечения:

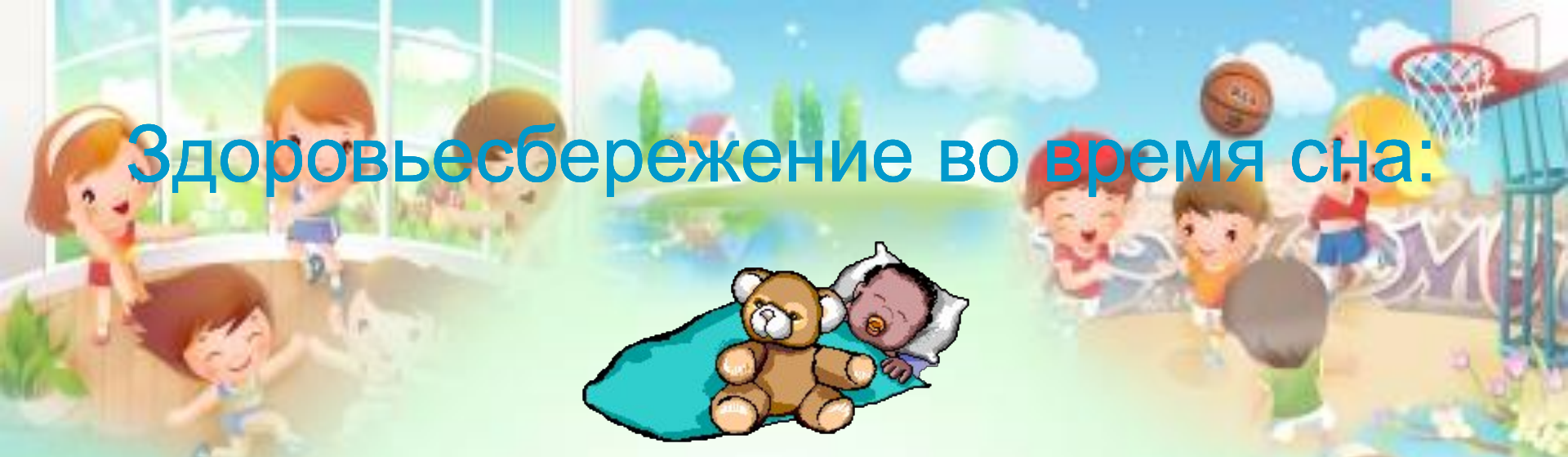
**«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ-**



**ЗДОРОВЫЙ ДУХ »**

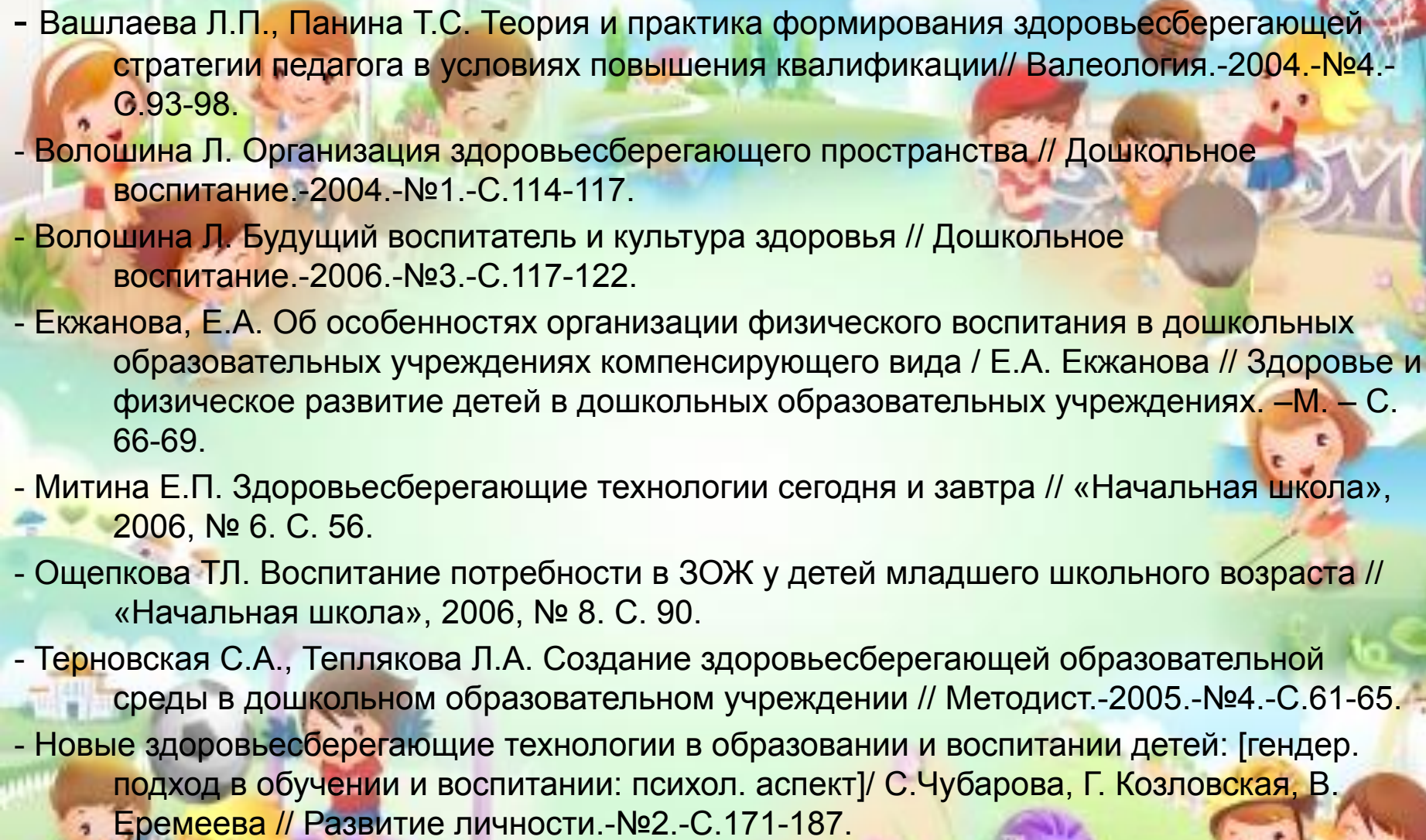


# Здоровьесбережение во время сна:





СПАСИБО!!!

- 
- Вашлаева Л.П., Панина Т.С. Теория и практика формирования здоровьесберегающей стратегии педагога в условиях повышения квалификации// Валеология.-2004.-№4.- С.93-98.
  - Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства // Дошкольное воспитание.-2004.-№1.-С.114-117.
  - Волошина Л. Будущий воспитатель и культура здоровья // Дошкольное воспитание.-2006.-№3.-С.117-122.
  - Екжанова, Е.А. Об особенностях организации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях компенсирующего вида / Е.А. Екжанова // Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. –М. – С. 66-69.
  - Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006, № 6. С. 56.
  - Ощепкова ТЛ. Воспитание потребности в ЗОЖ у детей младшего школьного возраста // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 90.
  - Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении // Методист.-2005.-№4.-С.61-65.
  - Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей: [гендер. подход в обучении и воспитании: психол. аспект]/ С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.-№2.-С.171-187.