



# «Я- УЧИТЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ»

Государственное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад №126 комбинированного вида  
Выборгского района Санкт-Петербурга

1 младшая группа (ранний возраст)

**Воспитатель Смирнова Диана Николаевна**

Высшая квалификационная категория

**«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении».**

**Жан – Жак Руссо**

Диана Николаевна Смирнова,  
воспитатель 1 младшей группы  
раннего возраста.

- Забота о здоровье моих  
воспитанников является  
приоритетным направлением моей  
работы.



# Одним из средств решения вопроса по оздоровлению детей является :

**Проведение утренней гимнастики (на свежем воздухе в теплый период года), физкультминуток, динамических пауз, игр с движениями в свободной деятельности**

**Непрерывная образовательная деятельность согласно учебному плану**

**Соблюдение режима дня**

**Физкультурные досуги и развлечения**



**Используются современные  
здоровьесберегающие  
технологии:**



**Пальчиковая  
гимнастика**



**Дыхательная  
гимнастика**



**Использование  
приемов  
самомассажа**



**Бодрящая  
гимнастика и  
хождение по  
оздоровительной  
дорожке**



Игры с водой контрастной температуры



## Использование приемов закаливания

Ходьба по влажным и сухим полотенцам



Умывание прохладной водой



Воздушные ванны



Ходьба по ребристой дорожке



Игры - «усыплялки»,  
колыбельные. Использование  
музыкального сопровождения.



Игры на основе  
нервно-мышечной  
релаксации



- оберегают от  
чрезмерных  
впечатлений и  
эмоций, накопленных  
за день, успокаивают  
и расслабляют

Использование в работе  
релаксационных игр  
способствует снятию  
эмоционального  
напряжения, что является  
важным условием для  
сохранения психического  
здоровья ребенка в  
группе детей раннего  
возраста.



- снимают  
эмоциональное  
напряжение путем  
чередования сильного  
напряжения и быстрого  
расслабления мышц.



## Игры с прищепками

снимают напряжение,  
развивают  
коммуникативную  
функцию речи,  
развивают воображение



**Игры на релаксацию  
путем чередования  
ритмичного дыхания  
и дыхания с  
задержкой.**

Помогают достичь  
релаксации через  
дыхательные техники.



# Игры, снимающие эмоциональное напряжение:

Игры с водой



Игры с песком



Подвижные игры-развлечения



**ЗАДАЧИ ИГР:** Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе;  
Снятие эмоционального и мышечного напряжения;  
Развитие навыков взаимодействия детей друг с другом.



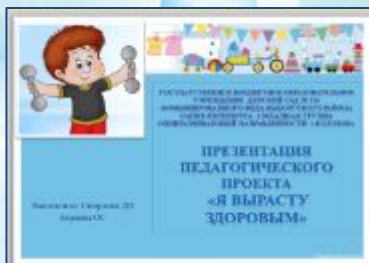
# Взаимодействие с семьями воспитанников по укреплению здоровья детей

За время работы в группе раннего возраста мною были проведены педагогические проекты : «Малыши-крепыши», «Водичка-водичка, умой мое личико», «Я вырасту здоровым».

Создана компьютерная видеотека «Азбука здорового образа жизни для малышей».

Оформлялись экспресс- листовки «Здоровье ребенка в наших руках», «Двигательная активность детей», «Зимние забавы для малышей» и памятки «Игры, которые лечат», «Отдых летом».

Проводились семинары- практикумы «Нетрадиционное физкультурное оборудование», семейные посиделки «Будь здоров, малыш!»



# Благодарю за внимание

*Здоровье - главная ценность человека в любом возрасте.*

*Не создав фундамент культуры здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать его в будущем.*

