

The background features a vibrant scene of nature. In the foreground, there is a lush field of green grass. Scattered throughout are several flowers, including white daisies with yellow centers and blue cornflowers. Two large, semi-transparent butterflies with intricate patterns on their wings are positioned in the upper half of the image. The sky is a clear, bright blue. A white rectangular box with a thin blue border is located in the upper right quadrant, containing the title text.

«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.

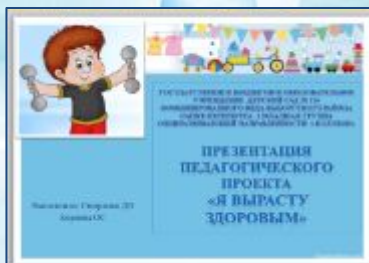
Взаимодействие с семьями воспитанников по укреплению здоровья детей

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.

