

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар «Детский сад № 66»

Педагогическая разработка

«Создание условий для сохранения и укрепления здоровья
детей старшего дошкольного возраста в условиях детского сада»

Разработчики: Вольская Татьяна Петровна,
Горбань Галина Валерьевна, воспитатели

Краснодар, 2023г.

Содержание

Пояснительная записка	3
Приложение	
Цикл занятий	6
Консультация для воспитателей: «Использование здоровье сберегающих технологий в детском саду»	24
Заключение	29
Список использованной литературы	30

Пояснительная записка

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.

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 настоящее время является актуальным вопрос оздоровления детей дошкольного возраста. В сегодняшних условиях мы сталкиваемся с существенным общим ухудшением состояния здоровья детей. Малоподвижный образ жизни становится нормой существования взрослых и детей. Нахождение в неподвижности у телевизора, с телефоном и другими гаджетами приводят к тому, что происходит усталость органов зрения и слуха, головные боли, сонливость, апатия. Ко всему этому можно добавить уличный шум, громкую музыку, сотовые телефоны - что приводит к появлению различных опасных симптомов и отклонениям в здоровье у подрастающего поколения.

Одним из приоритетных направлений в нашей дошкольной образовательной организации, МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 66ф», является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.

Нами, воспитателями, Вольской Татьяной Петровной, Горбань Галиной Валерьевной, были использованы в работе здоровьесберегающие технологии для создания условий по сохранению и укреплению здоровья старших дошкольников. Нами были внедрены здоровьесберегающие технологии в режимные моменты и, конечно, в образовательную деятельность. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

В образовательной деятельности нами проводились занятия и беседы со старшими дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения. С помощью создания благоприятной эмоциональной обстановки в группе, обогащения прогулки и занятий, динамическими

паузами (физкультминутками), подвижными и спортивными играми, гимнастическими утренней, пальчиковой, для глаз и дыхательной получилось создать оптимальные условия для сохранения и сбережения здоровья.

После проведения эффективной работы в этом направлении, у нас собрался материал, который был объединён в педагогическую разработку «Создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей старшего дошкольного возраста в условиях детского сада».

Цель нашей педагогической разработки: сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

Задачи педагогической разработки:

- сохранить здоровье детей;
- создать условия для их своевременного и полноценного физического развития;
- обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

Поставленные задачи нами успешно решались при использовании педагогических принципов и методов обучения, а именно:

Принцип доступности и индивидуальности - предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения заданий – это достигается правильным распределением материала на занятии. Индивидуальность – это учет индивидуальных особенностей. Каждый ребенок имеет свои функциональные возможности, поэтому материал усваивается по-разному.

Принцип постепенного повышения требований заключается в постановке перед ребенком все более трудных заданий и их выполнения. Для этого целесообразно чередовать нагрузки с отдыхом.

Принцип систематичности – непрерывность и регулярность деятельности детей. Систематичность дисциплинирует ребенка, приучает его к методичной и регулярной работе.

Принцип наглядности является основным в обучении движению. Занятия обеспечиваются рядом методических приёмов, которые вызывают у ребенка желание заниматься. Воспитатель для каждого задания, выбирает наиболее эффективный путь объяснения данного задания – это такие методы как *показ, словесный, игровой, иллюстративно-наглядный*.

Используемые в комплексе здоровье сберегающие технологии в итоге позволили нам сформировать у старших дошкольников стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Реализуемая нами система работы привела к устойчивым положительным результатам: снижению общей и простудной заболеваемости (в динамике), составлению стабильности физической и умственной работоспособности детей, сосредоточенности, уравновешенности, улучшение в целом эмоционально-психологической ситуации у детей, выработке

потребности в соблюдении правил личной безопасности на дорогах, в быту или в других экстремальных ситуациях.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Использование специальных форм здоровьесберегающих технологий с применением развивающей программы оздоровления, приводит не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Цикл занятий

Конспект занятия «Лечебные игры»

Цель: развитие представлений детей о целостности человеческого организма за счет повышения технического обеспечения занятий.

Задачи: формировать у детей интерес к здоровому образу жизни, понятие «здоровье человека». Закреплять представления детей о целостности человеческого организма. Дать детям представления о строении собственного тела, расширять представления о своем организме, о его строении. Закрепить представления о правилах дыхания. Развивать и укреплять дыхательную мускулатуру с помощью дыхательных упражнений.

Ход занятия.

Организационный момент

Воспитатель: - Как весело, как весело

Отправиться с друзьями

В загадочное путешествие

Пойдемте вместе с нами?

Готовы? Отправляемся.

Доктор: - Я лечу от всех болезней

Вас приветствую, друзья

Помогу от всех я хворей

Ведь на то и доктор я.

Игра-упражнение с носиком

Вот как здорово играем

Организм свой защищаем.

Игра «Воздушные шары»

А сейчас мы с вами опять

Будем весело играть.

Воспитатель: - Игра называется «Воздушные шары», в этой игре мы укрепляем с вами мышцы рта, тренируем навыки правильного носового дыхания.

Собрались как-то ветры с разных концов света и решили выбрать самого сильного. Устроили соревнования: какой ветер дует сильнее”.

Воспитатель: - Воздух вдыхаем через нос, и резко выдыхаем через рот. Давайте попробуем. Молодцы!

Игра «Подуй в трубку»

Доктор: - А теперь пора опять

Игру новую начать.

Носом будем мы вдыхать,

Воздух в трубку выпускать.

Глубоко вдыхаем через нос и делаем глубокий длинный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук. Молодцы.

Игра «Поиграем с ручками»

Доктор: - А теперь пора опять

Игру новую начать.
Я ладошки свои потру
Упражнение с мячиком начну
Ловко я играю, мяч в руках катаю.
Друг веселый мячик мой, всюду, всюду ты со мной
1, 2, 3, 4, 5 хорошо с тобой играть.
Я мячом круги катаю,
Взад - вперед его гоняю
Им поглажу я ладошку,
Будто я сметаю крошки
И сожму его немножко,
Как сжимает лапку кошка
Каждым пальцем мяч прижму,
И другой рукой начну
А теперь последний трюк,
Мяч летает между рук
На замочек их закрою и тепло так сохраню. Молодцы

Игра «Поиграем с ушками»

Массаж этих точек полезен для защиты организма от простудных заболеваний. Показ массажа точек ушек «Поиграем с ушками».

Игра «Весёлая неделька»

Мы ходили, мы играли
Наши ноженьки устали
Сядем снова отдохнем
И гимнастику для глаз начнем.
- Вот и закончилась наша экскурсия по оздоровительному комплексу.
Нам надо возвращаться назад.
Спасибо вам за участие. Будьте здоровы.

Конспект занятия «Где найти здоровье?»

Цель: формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

Задачи: формировать у детей представления о зависимости здоровья от двигательной активности, закаливания и чистоты тела; уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия. Закрепить представление детей о распорядке дня, значимости режима дня. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение. Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Материалы и оборудование: модель солнца, фото на стенгазетах, фонограмма лирической мелодии для рассказа легенды, песни «Улыбка» (музыка и слова Шаинского), ёмкость с водой, трубочки и баночки по количеству детей.

Ход занятия:

Воспитатель: - Ребята, у нас сегодня гости! Поздоровайтесь с душой и сердцем. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: «Здравствуйте!». Здоровья желаю. Как вы думаете, что такое здоровье?

Ответы детей.

Воспитатель: - Сейчас я хочу рассказать вам старую легенду.

Звучит спокойная лирическая музыка.

Воспитатель: - Давным–давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек, один из Богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один Бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека - здоровье. Стали думать – решать: куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - на высокие горы. А один из Богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека».

Так и живет человек с давних времен, пытаюсь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов!

Заканчивает звучать музыка.

Воспитатель: - Значит, здоровье – то оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма.

ПЕРВЫЙ ЛУЧИК вашего здоровья – это режим дня.

Показываем модель солнца, открываем первый лучик солнца.

- Дети, как вы думаете, что такое режим?

Ответы детей.

Воспитатель: - Дети, режим – это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как в детском саду у нас. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители - папы, мамы, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания. Режим – это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение дня.

-А теперь расскажите, как выполняете режим дня дома и в детском саду

1) Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня.

2) Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

Помогает здорово.

3) Чтобы нам не болеть
И не простужаться
Мы зарядкой с тобой
Будем заниматься.

4) Вниманьем и лаской в саду нас встречают,
Без мамы и папы мы не скучаем:
Рисуем, танцуем, читаем, поем,
Гуляем, играем, мир познаем!

5) На прогулку выходи
Свежим воздухом дыши
Только помни при уходе
Одевайся по погоде!

6) Мама сказки мне читает
Крепкий сон мой охраняет!
Следует ребята знать

Нужно всем подольше спать!

Воспитатель: - Чтобы узнать, как называется ВТОРОЙ ЛУЧИК нашего здоровья, мы проведем опыт.

Загляните внутрь этой трубочки. Что вы там видите?

Ответы детей.

Воспитатель: - Сейчас мы увидим, кто там прячется. Один, два, три, невидимка, из трубочки беги.

Опускаем трубочку в воду и подуем в нее, из трубочки бегут пузырьки.

Воспитатель: - Что за невидимка сидел в трубочке?

Ответы детей.

Воспитатель: - Правильно, дети. А для чего нужен воздух?

Ответы детей.

Воспитатель: -

Без дыхания жизни нет,
Без дыхания меркнет свет,
Дышат птицы и цветы,
Дышит он, и я, и ты.

Давайте, дети, проверим, так ли это. Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть воздух и закрыть рот и нос ладошками.

Дети выполняют задание вместе с воспитателем.

Воспитатель: - Что вы почувствовали? Почему не смогли долго быть без воздуха?

Ответы детей.

Воспитатель: - Правильно, дети. Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась и говорит: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем». Вдыхание свежего воздуха в течение 15-20 минут придаёт бодрость, силы.

А давайте вспомним, какие дыхательные упражнения мы выполняем на зарядке.

Ответы детей.

Воспитатель: - Верно, «Кукушка», «Насос». Скажите, пожалуйста, почему мы на зарядке выполняем дыхательные упражнения?

Ответы детей.

Воспитатель: - Правильно, ребята, чтобы восстановить дыхание. Чтобы наш организм обогатился кислородом. Воздух, богатый кислородом – это чистый, свежий воздух. Так как же называется второй лучик здоровья?

Ответы детей.

Воспитатель: - Да, Воздух.

Открываю второй лучик здоровья – воздух.

Воспитатель: - ТРЕТИЙ ЛУЧИК нашего здоровья – это физические упражнения.

Показываю модель солнца, открываю третий лучик солнца.

Воспитатель: - Давайте, дети, подумаем, какую пользу приносят физические упражнения?

Ответы детей.

Воспитатель: - А вы сами выполняете физические упражнения? Где и когда?

Ответы детей.

Воспитатель: - Молодцы. На зарядке, на физкультуре, на тренировке. Давайте и сейчас выполним «Зарядку:

Мы ногами - топ, топ,

Мы руками – хлоп, хлоп.

Мы глазами – миг, миг.

Мы плечами – чик, чик.

Раз – сюда, два – туда,

Повернись вокруг себя.

Раз – присели, два – привстали,

Руки кверху все подняли.

Сели, встали, сели, встали,

Ванькой – встанькой словно стали.

Руки к телу все прижали

И подскоки делать стали,

А потом пустились вскачь,

Будто мой упругий мяч!!!

Воспитатель: - Скажите, ребята, почему человек должен заниматься физкультурой?

Ответы детей.

Воспитатель: - Точно. Чтобы не болеть, быть здоровым.

Спорт, ребята, очень нужен,

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник,

Спорт – здоровье,

Спорт – игра,

Спорту скажем дружно: «Да!»

А теперь послушайте загадку:

Зимой в воде холодной
Купаться не боюсь,
Я только здоровее,
Ребята, становлюсь...

Ответы детей.

Воспитатель: - Точно. Закаливание. «Смолоду закалишься – на весь век сгодишься». Как вы понимаете эту пословицу?

Ответы детей.

Воспитатель: - «Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно». Есть много видов закаливания, помогите мне их вспомнить.

Ответы детей.

Воспитатель: - Обливание под душем. Умывание прохладной водой. Полоскание горла. Бег в прохладном помещении. Воздушные ванны. Очень полезно ходить по массажным дорожкам. Эти дорожки прибавляют здоровья, если по ним ходить босиком. У нас на подошве много активных точек, отвечающих за здоровье внутренних органов, когда мы их задеваем, массируем, они способствуют правильной работе всего организма.

Как вы думаете, для чего люди закаляются?

Ответы детей.

Воспитатель: - Какие вы молодцы, все знаете. Люди закаляются для того, чтобы научить свой организм сопротивляться вредным условиям, научить его быть сильным, а значит выносливым и здоровым. Теперь вы знаете название третьего лучика здоровья. Кто скажет, как он называется?

Ответы детей.

Воспитатель: - Закаливание.

Воспитатель на модели солнца открывает четвертый лучик.

ПЯТЫЙ ЛУЧИК

Воспитатель: - Послушайте пословицу: «Хочешь, не хочешь, а есть надо». Почему так пословица говорит?

Ответы детей.

Воспитатель: - Без еды человек не сможет жить. Зачем человеку еда? Как вы считаете?

Ответы детей.

Воспитатель: - А питание какое должно быть?

Ответы детей.

Воспитатель: -

1) Чтоб здоровым остаться,
Нужно правильно питаться.
Пищей сладкой шоколадной
Ты не увлекайся.

Очень кислого, соленного
Ты остерегайся.

Только овощи и фрукты,
Очень вкусные продукты.

2) Никогда не унываю

И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.

3) Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

Воспитатель: - Дети, а давайте поиграем с вами в словесную игру, и я узнаю, что вы знаете о полезной еде. Я зачитываю четверостишие о продуктах. Если они полезные, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно совершенно верно».

Если продукты вредные для здоровья, вы молчите.

1. Ешь побольше
апельсинов, Пей морковный
вкусный сок. И тогда ты
точно будешь

Очень строен и высок (правильно, правильно, совершенно, верно)

2. Если хочешь стройным быть,
Надо сладкое любить.

Ешь конфеты, жуй ирис,
Строен стань, как кипарис (молчат)

3. Чтобы правильно питаться,

Вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом,

Рыбу, мед и виноград (правильно, правильно, совершенно, верно)

4. Пейте дети молоко,

будете здоровы (правильно, правильно, совершенно, верно)

- Молодцы, ребята, я обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете
выбирать полезную еду. Итак, как же называется пятый лучик здоровья?

Ответы детей.

Воспитатель: - Полезная еда!

Открываю пятый лучик.

ШЕСТОЙ ЛУЧИК

Воспитатель показывает фото где дети умываются: - Что мы здесь видим?

Ответы детей.

Воспитатель: - Для чего моется ребенок?

Ответы детей.

Воспитатель: - Да. Чтобы быть чистым, здоровым.

Чтобы ни один микроб

Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.

Воспитатель: - Правильно вы сказали. Значит, шестой лучик здоровья
называется...

Ответы детей.

Воспитатель: - «Чистота». Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье? Почему говорят: «Чистота – залог здоровья»?

Ответы детей.

Воспитатель: - Давайте вспомним правила чистоты.

Ответы детей.

Воспитатель: - Каждое утро умывайся;

- Вечером принимай ванну или душ перед сном;

- Зубы чисти утром и вечером;

- Следи за чистотой ногтей;

- Не забывай следить за чистотой ушей – мой их каждый день;

- Следи за чистотой носа, всегда имей при себе носовой платок;

- Нижнее белье меняй каждый день;

- Обязательно мой руки перед едой и после каждого посещения туалета;

- Помни, что расческа, зубная щетка, полотенце и мочалка – предметы личной гигиены, они должны быть у каждого свои.

Воспитатель: - Ребята, посмотрите, как засияли и засверкали наши лучики здоровья на солнце. Как?

Ответы детей.

Воспитатель: - Если вы будете выполнять все то, о чем мы с вами сегодня говорили на занятии, а это - ...

Ответы детей.

Воспитатель: - Верно - выполнять физкультурные упражнения, делать дыхательную гимнастику, дышать свежим воздухом, есть полезную еду, выполнять режим дня. То будете такими, как солнце - яркими, светлыми, веселыми, задорными, т.е. здоровыми. Здоровье – это награда, которую получает человек за усердие. Нужно помнить всегда главное «Чтобы стать здоровым, надо научиться быть здоровым».

Мы желаем вам, друзья,

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться:

Прежде, чем за стол садиться,

Руки мойте мылом и водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда.

На прогулки в лес ходите –

Он вам силы даст, друзья!

Воспитатель: - А теперь давайте попрощаемся. Будьте здоровы! И чаще улыбайтесь! Ведь улыбка тоже помогает быть здоровыми!!!

Звучит песня «Улыбка» Шаинского.

Конспект занятия «Цветок здоровья»

Цель: расширение представлений детей о важных компонентах здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.

Задачи: формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; расширять представления о роли гигиены для здоровья человека; воспитывать у детей привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды; упражнять в умении самостоятельно, грамматически правильно и полно отвечать на вопросы; развивать, активизировать и расширять словарный запас детей по теме; поощрять попытки детей высказывать свою точку зрения, согласие или несогласие с ответом товарища.

Предварительная работа: рассматривание фотографий, иллюстраций, плакатов, картинок по теме; беседы: «Что значит быть здоровым?», «Как устроено тело человека»; «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»; чтение А. Барто «Девочка чумазая», «Я лежу болею», С. Михалков «Как девочка Таня загорала»; отгадывание загадок о продуктах питания, предметах личной гигиены и др. ; опыт «Чистюли и чистюльки».

Материалы и оборудование: «цветок здоровья», «Чудесный мешочек» с предметами гигиены (мыло, мочалка, зубная щетка и паста, полотенце, носовой платок, расческа, картинки с изображением продуктов питания. Карточки с изображением органов чувств (рука, нос, глаз, ухо, язык, 2 кружки разных цветов (1 – пустая, другая – с водой, кружки с холодной и горячей водой (на каждый стол, кружки с лимонным напитком для каждого ребенка, колокольчик, маленькая баночка с металлической крышкой, свеча, спички, капсулы от киндер-сюрпризов с небольшими отверстиями и дольками чеснока внутри

Ход занятия

Воспитатель: -

Здравствуй, правая рука

Здравствуй, левая рука.

Здравствуй, друг,

Здравствуй друг.

Здравствуй, весь наш дружный круг.

Я люблю свой детский сад,

В нем полным – полно ребят.

Хорошо, когда мы вместе

Все на месте? Все ли тут?

Повернулись, оглянулись

И друг другу улыбнулись.

Воспитатель: - Ребята, у нас сегодня гости! Подойдите, поздоровайтесь с душой и сердцем. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: «Здравствуйте!». Здоровья желаю.

За ширмой звонит телефон, воспитатель берет трубку, звонит Лена. Она кашляет и чихает.

Воспитатель: - Ой, ребята посмотрите, кто же это? Что с тобой случилось Лена? Ты заболела?

Лена: - Со мной приключилась большая беда.

Мороженое ела я помногу всегда

И вот такая картина:

Ко мне привязалась ангина,

И кашель, и насморк меня одолели.

Если б вы знали, как они надоели.

Воспитатель: - Лена, да ты серьезно заболела! Ребята, давайте спасать Лену, а как мы сможем помочь ей?

Ответы детей.

Воспитатель: - Далеко-далеко есть страна, там растет необыкновенный цветок, он может помочь Лене, а называется он Волшебный цветок здоровья. Но однажды ворвался озорной ветер и разбросал лепестки волшебного цветка. Давайте мы с вами отправимся в путь и соберем все-все лепестки. И поможет Лене. А экран укажет дорогу, поможет найти лепестки цветка Здоровья. Вы готовы?

Мы подходим к волшебным воротам

Пальчиковая гимнастика

Начинаем колдовать

Волшебные двери открывать

Хоть замочек очень крепкий,

Мы его сперва покрутим,

А потом три раза дунем.

Покачаем раз, два, три

Дверь замочек отомкни

Двери открываются путешествие начинается.

Воспитатель: - Отправляемся в путь. Посмотрите на экран первая остановка «Чистюлькино».

Мойдодыр: - Здравствуйте, друзья! Мойдодыр зовут меня. Зачем пожаловали ко мне?

Воспитатель: - Мы ищем лепестки волшебного цветка здоровья, он поможет Маше стать здоровой.

Мойдодыр: - Я вам помогу, но сначала выполните мои задания.

Есть у меня чудесный мешочек. Вы должны по одному подходить и на ощупь отгадывать вещи в нем.

Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка)

Для чего нужны эти предметы? (эти предметы помогают содержать наше тело в чистоте)

А зачем нужно соблюдать чистоту? (чтобы не было грязи)

А чем опасна грязь? (в ней живут микробы)

А что такое микробы? (Это маленькие частицы, страшные, болезни, невидимые, попав в организм человека с пищей или с воздухом, эти невидимые враги мгновенно размножаются и вызывают заболевание).

Д/игра «Советы». Дети встают в круг.

Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет
Говорите: - Нет, нет, нет!

1. Постоянно нужно есть

Для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.

Если мой совет хороший –
Вы похлопайте в ладоши!

2. Зубы вы почистили и идёте спать,
Захватите булочку сладкую в кровать.

Это правильный совет?

- Нет, нет, нет, нет!

3. Не грызите лист капустный,
Он совсем – совсем не вкусный,

Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет?

- Нет, нет, нет, нет!

4. Ох, неловкая Людмила

На пол щётку уронила,
С полу щётку поднимает,
Чистить зубы продолжает.

Кто даст правильный ответ?

Молодчина Люда?

- Нет!

Буль, Буль, Буль – журчит из крана,

Просыпаться надо рано

И в постели не лежать –

День зарядкой начинать.

Ребята, а давайте вспомним о привычках. Какие они бывают? (вредные и полезные)

Привычки бывают полезные и вредные. Полезные привычки нужны для сохранения здоровья (Это умываться, чистить зубы, соблюдать режим дня и т. д)

Появляется картинка Микроба

Микроб: - А я тоже то же знаю замечательные привычки

Ребята, я дарю вам эти яркие шарики

Воспитатель раздает шарики.

А шарики то не простые!

КРАСНЫЕ- привычка есть много сладкого

ЖЕЛТЫЕ – привычка сидеть долго у телевизора

СИНИЕ- привычка разговаривать во время еды

ЗЕЛЕННЫЕ- привычка не спать в тихий час

ОРАНЖЕВЫЕ- привычка говорить всякие глупости

Воспитатель: - Ребята, а разве нам нужны такие привычки? Давайте скорее избавимся от них.

Игра «Избавимся от вредных привычек» (лопни шар)

Мойдодыр: - За ваши знания дарю вам лепесток.

Воспитатель: - На лепестке написано правило. Чистота — залог здоровья. Я предлагаю отправиться дальше. Идем по кругу на подскоках. Посмотрите на экран вторая остановка «Вкусняшкино».

Фрекен Бок: - Здравствуйте, ребята! Меня зовут Фрекен Бок. Мне нужна ваша помощь. Карлсон заболел! У него тело ломит, в глазах звёздочки, живот болит. И совсем ему не хочется веселиться и шалить. Ребята, подскажите, как помочь Карлсону?

Воспитатель: - Как вы думаете, почему у Карлсона болит живот?

Ответы детей.

Воспитатель: - Скорее всего, он неправильно питался. Как вы думаете, ребята, Карлсон быстрее поправится, если будет питаться правильно?

Ответы детей.

Воспитатель: - Сейчас мы с вами поиграем в игру «Светофор здоровья» — необходимо разложить продукты по мере их пользы, в корзинку с красным кругом — вредные, в корзинку с желтым кругом то, к чему нужно относиться с осторожностью, в корзинку с зеленым кругом — полезные продукты.

Дети делятся на две команды. По очереди раскладывают продукты в корзины.

Воспитатель: - Давайте, посмотрим, правильно вы разложили продукты в корзинки. Молодцы, ребята. Садитесь. Чем богаты полезные продукты?

Ответы детей.

Воспитатель: - Передайте продукты Карлсону, пусть поправляется.

Чтоб здоровым оставаться

Нужно правильно питаться

Пищей сладкой шоколадной ты не увлекайся

Очень кислого соленого ты остерегайся.

Только овощи и фрукты очень вкусные продукты.

Фрекен Бок: - Спасибо, ребята, я теперь знаю какие продукты полезные. Дарю вам лепесток.

Воспитатель: - На лепестке написано правило.

Ответы детей.

Воспитатель: - Овощи и фрукты — полезные продукты. Отправляемся в путь. Третья остановка «Закаляйся».

Воспитатель: - Что такое закаливание?

Ответы детей.

Воспитатель: - Закаливание — средство укрепления здоровья. Ребята, смотрите рыбки. Давайте посмотрим за ними не поворачивая головы, только глазами.

Проводится гимнастика для глаз.

Воспитатель: - Чтобы получить следующий лепесток, для вас подготовили подсказку. Ребята подойдите к столу (на столе две чашки с теплой водой и кусочками льда, накрыты полотенцем. Пусть ваши руки отгадают что под салфеткой лежит.

Ответы детей.

Воспитатель: - Давайте будем закаливать наши ручки.

Дети попеременно опускают руки в емкости с теплой водой затем со льдом, водят льдом по ладошке проговаривая стихотворение

Воспитатель: - Мы научимся ледок

Между пальцев катать

Это в школе нам поможет

Буквы разные писать.

Воспитатель: - Ребята, золотая рыбка передала нам лепесток. На лепестке написано правило. Закаляйся - здоровья набирайся.

Воспитатель: - Давайте продолжим наше путешествие. Отправляемся в путь. Посмотрите на экран четвертая остановка «Спортивная».

Ребята отгадайте загадку:

Чтобы здоровье было в порядке.

Не забывайте вы о ... (зарядке)

Воспитатель: - Как вы думаете, для чего мы каждый день делаем зарядку?

Ответы детей.

Воспитатель: - Давайте немножко с вами разомнемся и сделаем гимнастику.

Дети встают в круг.

Физминутка «Солнышко лучистое» (под музыку)

Воспитатель: - А теперь отгадайте еще одну загадку:

Болею мне некогда, друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Ведь дарит мне здоровье ... (спорт)

Воспитатель: - Чтобы быть здоровым и бодрым, нужно обязательно заниматься физкультурой и спортом. А мы занимаемся с вами физкультурой? Что делаем?

Ответы детей.

Воспитатель: - Какие виды спорта вы знаете?

Показ картинок - ответы детей.

Воспитатель: - Ребята, лучше всего делать физические упражнения на свежем воздухе. Как считаете, почему?

Ответы детей.

Воспитатель: - Чтобы лучше понять мы проведем опыт.

Воспитатель зажигает свечу и ставит её в баночку, закрывает крышкой.

Воспитатель: - Что произошло? Почему?

Ответы детей.

Воспитатель: - Оказывается, человек как эта свеча, без доступа кислорода, тоже начнёт медленно угасать. Огню для горения необходим кислород, а человеку - для жизни! Где много кислорода?

Ответы детей.

Воспитатель: - Правильно, в лесу, на улице, поэтому мы каждый день ходим гулять и проветриваем комнаты. Какие вы молодцы, ребята. За ваши знания дарю вам лепесток. На лепестке написано правило. Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Давайте продолжим наше путешествие. Отправляемся в путь. Посмотрите на экран пятая остановка «Времени». Дети встают полукругом с двух сторон.

Воспитатель: - Что это?

Ответы детей.

Воспитатель: - Часы. Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы?

Ответы детей.

Воспитатель: - Определять время. А для чего нам в садике определять время? Ответы детей.

Воспитатель: - Чтоб ориентироваться во времени делать все по режиму А зачем нам нужен режим?

Ответы детей.

Воспитатель: - Режим дня помогает укреплять здоровье, хорошо выполнять все свои дела и задания.

У детей в руках разные картинки, отражающие жизнь детей в детском саду: утренняя гимнастика, завтрак, занятия, игры на участке, сон, уборка групповой комнаты, приход родителей и т. д.

Воспитатель: - Чтобы получить лепесток нужно выполнить задание «Подбери картинку». У меня четыре квадрата разного цвета – условное обозначение частей суток. Утро — голубой квадрат. День – желтый квадрат. Вечер – серый квадрат. Ночь – черный квадрат.

Я поднимаю, например, голубой квадрат, поднимают картинки те дети, у кого есть изображение деятельности детей в это время суток, объясняете, почему вы думаете, что у вас изображено утро и т. д. Правило игры усвоили? Ребята выбирайте по одной картинке.

Воспитатель: - Молодцы, ребята, теперь мы знаем, что распорядок дня надо соблюдать. Это поможет укрепить организм. Ребята, за ваши знания, дарю вам лепесток. На лепестке написано правило. Прочитайте, что тут написано.

Ответы детей.

Воспитатель: - Распорядок соблюдай- Здоровье укрепляй. Молодцы, ребята! Мы собрали волшебный цветок здоровья. Давайте вспомним все правила здорового образа жизни.

Ответы детей.

Воспитатель: - Ребята, прежде чем вернуться из волшебной страны мы будем раскрашивать дерево здоровья. Сейчас вы будете раскрашивать

деревья здоровья. После каждого вопроса нужно закрасить один листок каждому.

* зелёный – соблюдаю, выполняю всегда.

* красный – не соблюдаю.

«Кто жить умеет по часам и ценит каждый час,
Того не надо по утрам будить по десять раз».

Итак, вопросы:

1. Кто утром встаёт без капризов? Закрасьте листочек зелёным цветом. А кто любит покапризничать – красным.

2. Кто любит днём спать – зелёным, а если не спит никогда – красным.

3. Кто каждый день гуляет на свежем воздухе – зелёным.

Сидит много часов перед телевизором и компьютером – красным.

4. Моет с мылом руки перед едой – зелёный листочек. Забывает умываться – красным.

Давайте рассмотрим наши деревья. Я вижу на них красные листочки. Вашему здоровью угрожает опасность. О чём вы думаете, глядя на деревья?

Ответы детей.

Воспитатель: - Наверное, кому-то уже сегодня надо задуматься о том, правильно ли я питаюсь, соблюдаю ли режим дня?

Ответы детей.

Воспитатель: - А вот и последнее задание на нашем пути. Нам нужно открыть ворота чтобы вернуться из волшебной страны. Для этого мы проведем дыхательную гимнастику «Попади в ворота»

Вот мы и вернулись.

Маша, возьмите волшебный цветок здоровья и никогда больше не болей.

Несколько советов дадим Лене.

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

Вот тогда все люди в мире долго-долго будут жить.

И запомните здоровье в магазине не купить.

Лена: - Спасибо, ребята, я выздоровела! Как здорово быть здоровой! Я вам приготовила подарок, давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах. Угощайтесь.

Воспитатель: - А сегодня я всем говорю: «Спасибо» за интересное путешествие, мне было с вами очень приятно общаться. Секрет успеха вашего занятия прост: желание помочь всем, кто попал в беду.

А напоследок давайте подарим друг другу и нашим гостям улыбки.

А теперь мы улыбнемся,

Дружно за руки возьмемся,

И друг другу на прощание

Мы подарим пожелания

Дети: - Желаем крепкого здоровья, бодрости и хорошего настроения

Конспект занятия «У солнышка в гостях»

Цель: приобщение детей к здоровому образу жизни путём использования здоровые сберегающих технологий.

Задачи: совершенствовать у детей двигательные навыки и физические качества; формировать у детей представления об особенностях образа жизни белки осенью; развивать мелкую моторику пальцев рук, тактильные ощущения, речевое дыхание; воспитывать любовь и бережное отношение к природе, вызвать эмоциональный отклик от совершённых действий.

Материалы: игрушка-бельчонок, искусственные ёлочки, шишки в корзинке, орехи фундук, ведёрки с изображением белочек, пиктограммы эмоций, модель солнца, прищепки, зонтик, металлофон, нестандартное физкультурное оборудование: грибы, дощечка, кочки; световой стол, манка жёлтого цвета, пластиковые бутылочки.

Ход занятия:

Организационный момент:

Воспитатель: - Все собрались?

Ответы детей.

Воспитатель: - Все здоровы?

Ответы детей.

Воспитатель: - Бегать и играть готовы?

Ответы детей.

Воспитатель: - Ну, тогда подтянись,

Не зевай и не ленись.

Ребята, какое время года наступило?

Ответы детей.

Воспитатель: - А какая погода на улице?

Ответы детей.

Воспитатель: - Вы хотите сегодня прогуляться?

Ответы детей.

Воспитатель: - Ребята, давайте позовём солнышко, чтобы было теплее и веселее.

Солнышко-ведрышко

Выгляни в окошко

Согрей, обогрей

Телят, ягнят

Ещё маленьких ребят

Не слышит солнышко. Давайте ещё раз его позовём. Опять никакого результата. Вы хотите пойти в гости к солнышку?

Ответы детей.

Воспитатель: - Живёт оно за лесом, за болотом. По пути будем выполнять разные упражнения, которые помогут нам укрепить здоровье. Согласны? Ответы детей.

Воспитатель: - Пойдём по тропинке. Смотрите, ребята, грибов-то сколько! Давайте их перешагнём.

Ответы детей.

Воспитатель: - Пойдём по мостику через речку. Ступайте осторожно, чтобы не оступиться. Руки в сторону, спинку держим ровно. А теперь по болоту по кочкам. Вот мы и добрались до леса. В нашем осеннем лесу листопад. Листочки падают и кружатся. Давайте поможем ветерку поиграть с листочками.

Дыхательные упражнения «Подуй на осенние листочки»

Воспитатель: - Смотрите, ребята, кто-то притаился под ёлочкой. Вы хотите узнать, кто это?

Ответы детей.

Воспитатель: - Тогда пойдём посмотрим

Ребята встречают бельчонка.

Воспитатель: - Ребята, вы узнали, что это за зверёк?

Ответы детей.

Воспитатель: - Давайте поздороваемся с ним и узнаем, почему бельчонок такой грустный. Что случилось, бельчонок? Почему ты грустишь?

Бельчонок: - Я и мои братья бельчата ждём маму. Очень замёрзли и проголодались.

Воспитатель: - Ребята, что же делать, как помочь бельчатам?

Ответы детей.

Воспитатель: - Надо что-то придумать. Посмотрите под ёлочкой лежат шишки. Как бы научить бельчонка греть лапки с помощью шишек?

Ответы детей.

Воспитатель: - Верно. Массаж с шишками.

Самомассаж с использованием шишек

Дети берут по шишке и начинают движением вперед-назад двигать её между ладошками, затем вращать круговыми движениями и в последнюю очередь одной рукой берут шишку и начинают ритмичными движениями дотрагиваться до другой ладошки.

Воспитатель: - Ну, что нагрелись ручки, а у бельчонка лапки? Дотроньтесь ладошками до щёчек. Какие ладошки?

Ответы детей.

Воспитатель: - Значит, порядок. Ребята, теперь бельчат надо накормить. Чем они питаются?

Ответы детей.

Воспитатель: - Давайте покормим бельчат орехами.

Игра на развитие мелкой моторики рук «Покорми бельчат».

На столе ведёрки с изображением бельчат, орехи фундук. Дети берут орехи по одному и кладут в рот бельчатам.

Бельчонок: - Спасибо, ребята. А куда вы идёте?

Ответы детей.

Воспитатель: - А для чего оно вам?

Ответы детей.

Воспитатель: - Ребята, а давайте для бельчонка нарисуем солнышко.

Рисование с помощью манки на световом столе «Солнышко лучистое».

Воспитатель: - Какого цвета солнышко?

Ответы детей.

Воспитатель: - Какой формы?

Ответы детей.

Воспитатель: - Дети сгребают манку ребром ладоней в кучу, придавая круглую форму разравнивают ладошками.

Ответы детей.

Воспитатель: - Лучики какие должны быть?

Ответы детей.

Воспитатель: - Каждый из вас нарисует по лучику.

В качестве инструмента для рисования лучиков используют пластиковые бутылочки с отверстием в пробке, наполненные манкой

Воспитатель: - Вот, бельчонок, какое лучистое солнышко получилось.

Ребята, пока мы с вами гуляли по лесу, на небе выглянуло солнце. Оно оказывается пряталось за тучами.

Воспитатель показывает детям солнце без лучиков.

Воспитатель: - Ребята, но что-то с солнышком не так? Вы заметили ошибку?

Ответы детей.

Воспитатель: - Как же нам исправить это?

Ответы детей.

Воспитатель: - Из чего же мы сможем сделать лучики?

Ответы детей.

Воспитатель: - Какого цвета прищепки будем использовать?

Ответы детей.

Дети прикрепляют прищепки.

Воспитатель: - Вот и солнышко. Давайте вместе с солнышком сделаем гимнастику для глаз. И бельчонка научим.

Гимнастика для глаз: «Солнышко»

Солнышко вставало, солнышко тучки считало.

Посмотрело вверх, посмотрело вниз,

Вправо, влево, глазками поморгало

И закрыло глазки, не хочется солнышку просыпаться!

Но просыпаться надо.

Солнышко проснулось, к щёчкам прикоснулось.

(Дети гладят себя по щекам).

Лучиками провело и погладило, и погладило.

(Дети гладят себя по голове).

Ответы детей.

Воспитатель: - Хотите с солнышком поиграть?

Подвижная игра «Солнышко и дождик» (2 раза)

Смотрит солнышко в окошко,
Светит в нашу комнатку
(дети идут по кругу, взявшись за руки)
Мы захлопали в ладошки
Очень рады солнышку
(хлопают в ладоши)
(ребёнок на металлофоне молоточком ударяет по пластинке, дети слышат звуки дождя, убегают под зонтик)
Воспитатель: - Ребята, нам нужно возвращаться с прогулки. Давайте попрощаемся с бельчонком.
Ответы детей.
Воспитатель: - Вам понравилось гулять?
Ответы детей.
Воспитатель: - Давайте вспомним, к кому мы сегодня ходили в гости.
Ответы детей.
Воспитатель: - Кому помогли в пути?
Ответы детей.
Воспитатель: - Чем мы помогли им?
Ответы детей.
Воспитатель: - Какое настроение у нас было, когда солнышка не было в небе?
Ответы детей.
(дети поднимают вверх пиктограмму с эмоцией грусти)
Ответы детей.
Воспитатель: - А когда солнышко засияло в небе, как изменилось наше настроение?
Ответы детей.
(дети показывают пиктограмму радости)
Воспитатель: - Что вам больше всего запомнилось?
Ответы детей.
(дети делятся впечатлениями)
Воспитатель: - Молодцы, ребята. Во время прогулки мы получили заряд бодрости, хорошее настроение и даже укрепили своё здоровье.

Консультация для воспитателей: «Использование здоровьесберегающих технологий в детском саду»

Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей — одна из основных задач дошкольного образования.

Традиции системы дошкольного образования и их развитие обеспечивают положительные тенденции охраны и укрепления здоровья воспитанников. Технологии, как эффективная система мер профилактической работы с детьми, направленная на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, получили название «здоровьесберегающие технологии».

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.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку — охрана здоровья воспитанников детского сада, как осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа. Применительно к взрослым — содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей детского сада и просвещению родителей.

Задачами здоровьесберегающих технологий являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
3. Конструктивное сотрудничество семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Выделяются три группы здоровьесберегающих технологий:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: Стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни: Физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия, коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж.

3. Коррекционные технологии здоровья: арт-терапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Динамические паузы — во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия. Ответственный исполнитель: воспитатели. Подвижные и спортивные игры — как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате — малой, средней степени подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

Релаксация — в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Гимнастика пальчиковая — индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Гимнастика для глаз — ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика дыхательная — в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Динамическая гимнастика — ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

Гимнастика корригирующая — в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Гимнастика ортопедическая — в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурное занятие — 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. старший возраст — 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

Игротренинги, игротерапия — в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не -заметно для

ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

Коммуникативные игры — 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

Занятия из серии «Уроки здоровья» -1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

Самомассаж. В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.

Точечный массаж. Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал (специальные модули).

Коррекционные технологии

Технологии музыкального воздействия — в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

Арт-терапия — сеансами 10-12 занятий по 30-35 мин.

Сказкотерапия — 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Технологии воздействия цветом — как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Фонетическая ритмика — 2 раза в неделю с младшего возраста в физкультурном или музыкальном залах. Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях.

Используемые в комплексе здоровье сберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Взаимосвязь с родителями

Непременное условие успешной работы по здоровью сбережению и здоровью обогащению дошкольников — это активное взаимодействие педагогов с родителями воспитанников. Детский сад и семья — вот две основные социальные структуры, которые главным образом определяют уровень здоровья ребенка. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети — родители — педагоги).

Не отказывайтесь от старых, проверенных, традиционных форм, таких как собрания, консультации, старайтесь использовать и нетрадиционные формы организации общения с родителями.

Активно привлекайте родителей к совместным мероприятиям с детьми: дни семейного отдыха, участие мам и пап в детских праздниках, где широко используйте музыкальное сопровождение для повышения эмоционального настроения, подвижные игры, игры-эстафеты.

Интересно и весело проводите спортивные соревнования детей и родителей такие, как «Папа, мама, я — спортивная семья», «А ну-ка, мамы», «Как папа буду сильным, как папа буду ловким». Чтобы ребенок понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться, следует решать эту задачу с самых ранних лет жизни ребенка, решать системно и сообща.

Если воспитатели и родители будут взаимодействовать, то вы сможете добиться полноценных результатов, сохранив молодое поколение здоровым.

Заключение

Применение в работе нашего дошкольного учреждения здоровьесберегающих технологий повысило результативность воспитательно-образовательного процесса, сформировало у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста. Был обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку и сформированы положительные мотивации.

Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в нашем МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 66ф».

Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей детского сада.

Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.

Отмечены и внедрены следующие 10 золотых правил здоровьесбережения:

Соблюдайте режим дня!

Обращайте больше внимания на питание!

Больше двигайтесь!

Спите в прохладной комнате!

Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

Гоните прочь уныние и хандру!

Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

Желайте себе и окружающим только добра!

Список использованной литературы:

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. Школа здоровья. 2000.
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Ерёменко Н.И. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Волгоград: ИТД Корифей, 2009.
4. Макарова З.С. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учреждениях. М.: ВЛАДОС, 2004.
5. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка. Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999.
6. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система ДОУ – Волгоград: Учитель, 2009.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). М.: ВЛАДОС, 2002.
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. М.: Мозаика – Синтез, 2002.