



**Приобщение детей старшего
дошкольного возраста к
здоровому образу жизни с
использованием
здоровьесберегающих
технологий**



Подготовила: воспитатель Ваганова О.П.

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов



«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. А. Сухомлинский.



Здоровьесберегающие технологии - это совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценностного отношения к своему здоровью



Задачи здоровьесберегающих технологий:

Применительно к детям

- 1) обеспечение дошкольнику возможность сохранения здоровья;***
- 2) формирование у воспитанника необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни;***
- 3) обучение дошкольника использовать полученные знания в повседневной жизни***

Применительно к взрослым

- 1) содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей.***

Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ

Для детей:

- 1) Сформированные навыки здорового образа жизни.***
- 2) Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям.***
- 3) Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности.***
- 4) Сформированность гигиенической культуры, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.***

Для родителей:

- 1) Сформированная активная родительская позиция.***
- 2) Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.***
- 3) Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.***

Виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ

- медико- профилактические;**
- физкультурно- оздоровительные;**
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;**
- технологиивалеологического просвещения родителей;**
- здоровьесберегающие образовательные;**

Медико-профилактические технологии

Направлены на сохранение и приумножение здоровья детей под руководством *медицинского персонала ДООУ* в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

Компоненты:

- мониторинг здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;*
- рациональное питание;*
- рациональный режим дня;*
- закаливание;*
- организация профилактических мероприятий в детском саду;*
- контроль и помощь в обеспечении требований СанПиНов*
- здоровьесберегающая среда в ДООУ.*

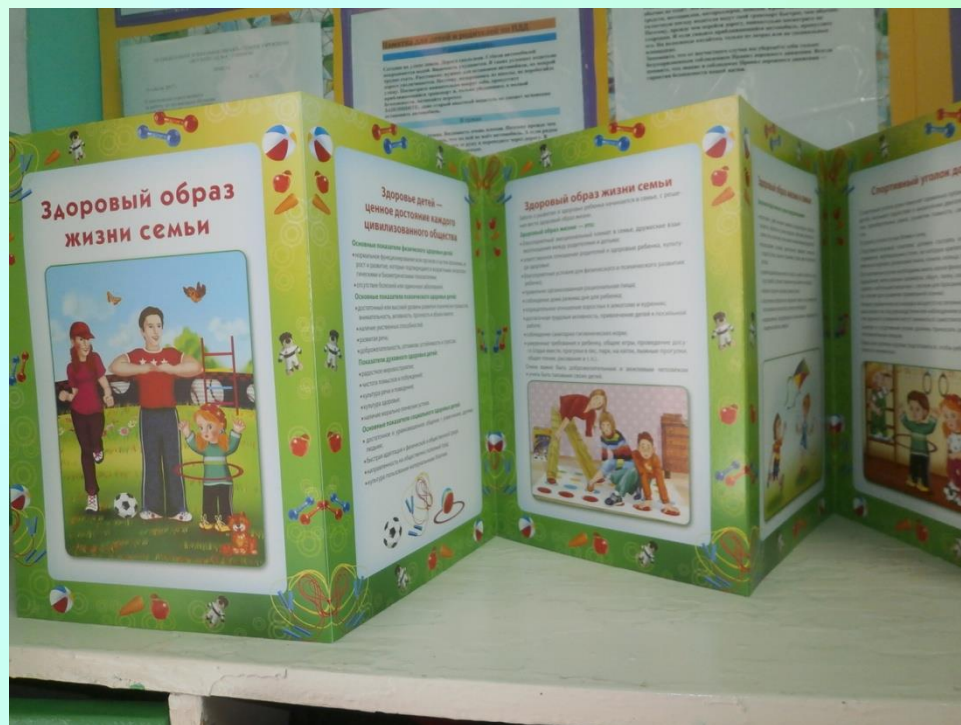


Валеологическое просвещение родителей

Направлены на ознакомление родителей со здоровьесберегающими технологиями, на сохранение и укрепление знаний о здоровье детей.

Реализуется через:

- *Родительские собрания*
- *Консультации*
- *Круглые столы по вопросам*
- *Беседы*
- *Нетрадиционные формы работы с родителями*
- *Спортивные праздники*
- *Личный пример педагога*
- *Папки-передвижки*



Физкультурно-оздоровительные технологии

Направлены на развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, приобщение детей к здоровому образу жизни.

Компоненты

- *Физкультурные занятия*
- *Утренняя гимнастика*
- *Спортивные праздники, развлечения*
- *День здоровья*
- *Подвижная игра*
- *Физкультминутки*
- *Дыхательная гимнастика*
- *Самомассаж, точечный массаж*
- *Артикуляционная гимнастика*
- *Гимнастика для глаз*
- *Пальчиковая гимнастика*



Гимнастика бодрящая, закаливание.

Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по дорожкам «здоровья», и другие....



Гимнастика пальчиковая

С младшего возраста в различных формах физкультурно- оздоровительной работы.

Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.

Проводится в любой удобный отрезок времени.



Гимнастика для глаз

Ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, в разных формах физкультурно-оздоровительной работы 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. Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.



Артикуляционная гимнастика



Вкусное варенье

- улыбнуться
- открыть рот
- широким языком в форме «чашечки» облизать верхнюю зубу



Шарик

- надуть щеки
- сдуть щеки



Гармошка

- улыбнуться
- сделать «грибочек» (т. е. присосать широкий язык к нёбу)
- не отрывая языка, открывать и закрывать рот (зубы не смыкать)



Барабаник

- улыбнуться
- открыть рот
- кончик языка за верхними зубами: «дэ-дэ-дэ...»



Паращютик

- на кончик носа положить ватку
- широким языком в форме «чашечки», прижатым к верхней губе, сдуть ватку с носа вверх



Загнать мяч в ворота

- «вытолкнуть» широкий язык между губами (словно загоняешь мяч в ворота)
- дуть с зажатым между губами языком (щеки не надувать)



1

«Окошко»

- * широко открыть рот – «ожарко»
- * закрыть рот – «холодно»



2

«Чистим зубки»

- * улыбнуться, открыть рот
- * кончиком языка с внутренней стороны «почистить» поочередно нижние и верхние зубы



3

«Месим тесто»

- * улыбнуться
- * пошлепать языком между губами – «пя-пя-пя...»
- * покусать кончик языка зубками (чередовать эти два движения)



4

«Чашечка»

- * улыбнуться
- * широко открыть рот
- * высунуть широкий язык и придать ему форму «чашечки» (т. е. слегка приподнять кончик языка)



5

«Дудочка»

- * с напряжением вытянуть вперед губы (зубы сомкнуты)



6

«Заборчик»

- * улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы



Подвижные игры

Подвижная игра имеет большое значение как средство Физического воспитания. В подвижные игры включаются основные движения: ходьба, бег, метание, лазание, прыжки, равновесие, а также специальные движения для укрепления и развития отдельных групп мышц. Движения, входящие в игру, если они даются воспитателем в правильной дозировке, развивают и укрепляют организм, улучшают обмен веществ, функциональную деятельность всех органов и систем (способствуют более активному дыханию, усилению кровообращения).



Спортивный кубик

- опираясь на картинку куба, выполнять упражнения; развивать память, мышление, логику, укреплять опорно-двигательный аппарат;
- совершенствовать и развивать координацию движений;
- повысить жизненный тонус;
- формировать умение выполнять движения по показу взрослого и самостоятельно;



Видео тут



Игра «Карусель»



Еле-еле, еле-еле, Закружились карусели.
(Дети начинают медленно двигаться по кругу)
Все кругом, кругом, кругом, Все бегом, бегом, бегом.
(Двигаются быстрее, переходят на лёгкий бег)
Тише, тише, не спешите, Карусель остановите.
(Замедляют бег)



Мешочки с грузом

Мешочки с грузом (150-200гр)

Применяются для метания в горизонтальную, или вертикальную цель, и для выработки правильной осанки.



Весёлые кошечки

С ними дети выполняют упражнения, а также ходят по ним, тем самым массируя стопы. Профилактика плоскостопия.



Массаж, самомассаж и Точечный самомассаж

Точечный массаж проводится строго по специальной методике, показана детям с частыми простудными заболеваниями и для профилактики ОРЗ. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно, в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.



Здоровьесберегающие образовательные технологии

Это технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

- Воспитание осознанного отношения ребёнка к своему здоровью и жизни человека в общем.
- Накопление знаний у ребёнка о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его.



Видео тут



Технологии обеспечения социально- психологического благополучия ребенка

Обеспечивают эмоциональную комфортность и позитивное психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечивают социально-эмоциональное благополучие дошкольника.

Компоненты:

- Релаксация
- Сказкотерапия
- Музыкаотерапия
- Терапия песком
- Посещение музеев, концертов
- Самостоятельная деятельность детей



Развивающая предметно-пространственная среда группы

Создан «Физкультурно-оздоровительный центр»



Развивающая предметно-пространственная среда группы

«Центр уединения»

«Книжный центр», энциклопедии, иллюстрации, плакаты по приобщению детей к здоровому образу жизни



Созданы картотеки «Пальчиковых игр», «Дыхательной гимнастики», «Физминуток», «Гимнастики для глаз», «Подвижных игр».

Оформлены дидактические игры: "Структура человеческого тела", "Спорт – это здоровье",
Создан лепбук: «Здоровое питание».



Десять золотых правил здоровьесбережения

- Соблюдайте режим дня!*
- Обращайте большое внимание 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 добро!*

**УКРЕПЛЕНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ – ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ НАШИХ
ЗАДАЧ, КАК РОДИТЕЛЕЙ, ТАК И ПЕДАГОГОВ.**

ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ - ЭТО ЗДОРОВАЯ СТРАНА!



Спасибо за внимание!