

*Здоровьесберегающая  
технология*

*«Сто шагов к здоровью»*

*Воспитатель МАДОУ детский сад «Золушка» г. Козалыма  
Хирамагомедова И.А*



*« **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*



## *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.*

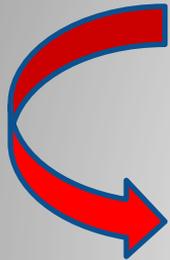
## *Условия*



- Создание предметно-развивающей среды в ДОУ.*
- Компетентность педагогов.*
- Система работы с детьми.*
- Сотрудничество с родителями.*



# *Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни*



*Валеологические  
знания*



*Практические умения*



# *Задачи*

- *Создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей;*
- *Сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности ;*
- *Создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения;*
- *Использовать полученные знания в повседневной жизни.*



# *Здоровьесберегающие технологии*

*Технологии  
сохранения и стимулирования  
здоровья*

*Технологии обучения здоровому  
образу жизни*

*Коррекционные технологии*



## *Технологии сохранения и стимулирования здоровья:*

- Динамические паузы*
- Гимнастика бодрящая (Закаливание)*
- Подвижные и спортивные игры*
- Релаксация*
- Пальчиковая гимнастика*
- Гимнастика для глаз*
- Дыхательная гимнастика*



## *Динамические паузы*

*во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей*



# *Подвижные и спортивные игры. Труд.*





# Релаксация



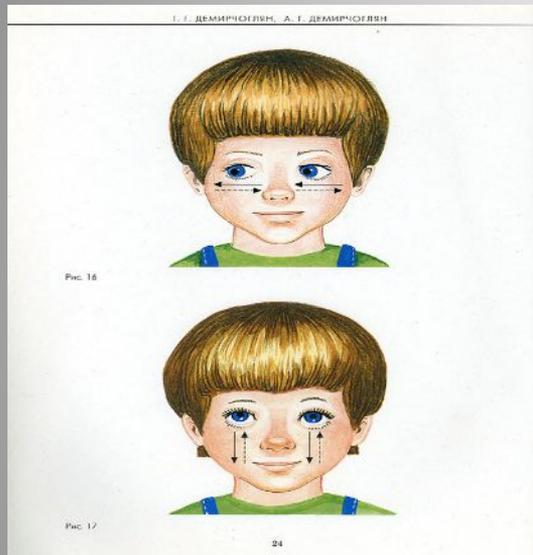
*Тише, тише, тишина!  
Разговаривать нельзя!  
Мы устали – надо спать,  
ляжем тихо на кровати  
и тихонько будем спать.*



*Будто мы лежим на  
траве...  
На зелёной мягкой травке...  
Греет солнышко сейчас,  
руки тёплые у нас.  
Жарче солнышко пригрело  
– и ногам тепло, и телу.  
Дышится легко, вольно,  
глубоко*



## Гимнастика для глаз



*Раз - налево, два - направо,  
Три - наверх, четыре - вниз.  
А теперь по кругу смотрим,  
Чтобы лучше видеть мир*

*Рекомендуется использовать  
наглядный материал (ориентиры), показ  
педагога.*



*"Дождик"  
Дождик, дождик, пуще лей.  
(смотрят вверх)  
Капай, капай не жалей.  
(смотрят вниз)  
Только нас не замочи.  
делают круговые движения  
глазами)  
Зря в окошко не стучи!  
(моргают)*



# *Пальчиковая гимнастика*

*Чтобы пальчик стал сильнее  
И подвижней, и ловчей,  
Пальцу надо помогать –  
Хорошо тренировать.*





# Дыхательная гимнастика

*Проводится в проветриваемом помещении, педагог даёт детям инструкции об обязательной гигиене полости носа.*





# *Гимнастика бодрящая*





## *Технология обучения здоровому образу жизни*

- Утренняя гимнастика*
- Физкультурные занятия*
- Занятия из серии «Сто шагов к здоровью»*
- Самомассаж*
- Активный отдых*



## *Утренняя гимнастика*

*Точно знаем: по утрам  
Взрослым всем и малышам  
Чтоб стать сильным и здоровым,  
Не болеть и быть весёлым,  
Надо быстро просыпаться и зарядкой  
заниматься.*





# Физкультурные занятия

*Занятия проводятся в соответствии с программой, перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.*



# Занятия из серии «100 шагов к здоровью»





# Самомассаж



*Девчонки и мальчишки  
Катают эти шишки.  
А значит, здоровет  
Рука и голова*



# Активный отдых





## *Коррекционные технологии*

- Сказкотерапия*
- Артикуляционная гимнастика*
- Технология музыкального воздействия*
- Солевое закаливание или Горячее обтирание*



# Сказкотерапия





# Артикуляционная гимнастика





# Самостоятельная деятельность детей





## ***Взаимодействие с родителями***

*В работе с семьей используются как традиционные, так и нетрадиционные формы работы:*

- Дни здоровья.*
- Дни открытых дверей*
- Совместное обогащение предметно-развивающей среды : изготовление нестандартного физкультурного оборудования, зимних построек на участке детского сада.*
- Выпуски: буклетов «Будь здоров, малыш! », «Мы за здоровый образ жизни»*
- Брошюр «Организация оздоровительных мероприятий в домашних условиях», «Закаливающие мероприятия в детском саду и дома»; «Режим дня дошкольника», « Как гулять с пользой для здоровья» , « Здоровое питание» и т. д.*
- Семейные газеты «Путь к здоровью», «С физкультурой мы дружны»; «Спортивная семья».*
- Встречи за «Круглым столом», родительские собрания с привлечением специалистов ДОУ, с использованием викторин, «Брей –рингов» по ЗОЖ.*
- Использование опыта семьи «Мы за здоровый образ жизни»*
- Совместные спортивные праздники и досуги, такие как «Зимняя Олимпиада», «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья», «Не боимся мы мороза».*
- Информационные стенды , рубрики освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексные упражнения для развития мелкой и общей моторики, пальчиковые игры, артикуляционные упражнения, комплекс закаливающих процедур на каждый месяц, дыхательные упражнения и т .д.)*
- Консультации и беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения .*
- Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ*



**Формирование у дошкольников представлений о здоровом образе жизни будет наиболее успешным, если:**

**Особое внимание уделять следующим компонентам ЗОЖ:**

- Занятия физкультурой, прогулки.**
- Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены, закаливание, создание условий для полноценного сна.**
- Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды.**
- Бережное отношение к окружающей среде, к природе**
- Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций.**
- Формирование понятия «Не вреди себе сам»**

# Результативность

- Заболеваемость в группе снизилась на 2,8% по сравнению с 2014г.
- Увеличилась средняя посещаемость детей в группе (22 человека)
- Каждый ребенок может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
- Дошкольники:
  - активны в самообслуживании, стремятся помогать взрослому в организации процесса питания, режимных моментов.
  - осуществляют перенос опыта здоровьесберегающей деятельности в игру, соблюдают правила здоровьесберегающего и безопасного поведения во взаимодействии со сверстниками.
  - проявляют элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяют физические упражнения, создают комбинации из знакомых упражнений, передают образы персонажей в подвижных играх.



Спасибо за Внимание!